

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДВНЗ «УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
Кафедра фізичного виховання
Кафедра теорії та методики фізичної культури
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «ЗАКАРПАТСЬКИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ
ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ» ЗАКАРПАТСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ
NATIONAL UNIVERSITY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY POLITEHNICA
BUCHAREST DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УКРАЇНІ
ТА ЇХ РОЗВ'ЯЗАННЯ В КОНТЕКСТІ НАБЛИЖЕННЯ УКРАЇНСЬКОГО
НАСЕЛЕННЯ ДО ЄВРОПЕЙСЬКИХ СТАНДАРТІВ ЖИТТЯ

ЗБІРНИК ТЕЗ

Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю

26-27 листопада 2025 року



Ужгород-2025

Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в Україні та їх розв'язання в контексті наближення українського населення до європейських стандартів життя: збірник тез доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю, 26-27 листопада 2025 р., Ужгород. Упорядник: канд. наук з фіз. вих. і спорту, доц. Н. Я. Бондарчук. Ужгород: ДВНЗ «УжНУ», 2025. 287 с.

Рекомендовано до друку та опублікування:

науково-методичною комісією факультету здоров'я та фізичного виховання
(протокол № 5 від 20 листопада 2025 року)

Рецензент: **Гавришко Сергій Гаврилович**, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Мукачівський державний університет.

У збірнику вміщено тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю, що відбулася 26-27 листопада 2025 р. Розкрито актуальні питання фізкультурної освіти, організації оздоровчо-рекреаційної діяльності населення і масового спорту, вдосконалення підготовки спортсменів різної кваліфікації в Україні з урахуванням європейського досвіду, підвищення ефективності фізичного виховання дітей та учнівської молоді в закладах середньої освіти, впровадження фізичного виховання в систему інклюзивного навчання і перспективи фізичної культури як інклюзивного середовища всебічного розвитку українських дітей та учнівської молоді, впровадження в освітньо-виховну діяльність здоров'язберезувальних технологій. У збірнику приділено також увагу основним напрямкам розвитку української фізкультурної галузі з урахуванням використання передового європейського досвіду на тлі перспективи вступу України в ЄС.

Редакційна колегія не несе відповідальності за достовірність статистичної та іншої інформації, що надана в рукописах. Матеріали представлено в авторській редакції. Відповідальність за зміст та авторський стиль публікацій, розміщених у збірнику, несуть автори.

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

СМОЛАНКА Володимир	доктор медичних наук, професор, ректор, ДВНЗ «Ужгородський національний університет» – голова організаційного комітету
МИРОНЮК Іван	доктор медичних наук, професор, проректор з наукової роботи, ДВНЗ «Ужгородський національний університет»
КОРОЛЬ Ігор	доктор фізико-математичних наук, професор, проректор з науково-педагогічної роботи, ДВНЗ «Ужгородський національний університет»
СИВОХОП Едуард	кандидат педагогічних наук, доцент, декан факультету здоров'я та фізичного виховання, ДВНЗ «Ужгородський національний університет»
СТЕБЛЮК Світлана	доктор педагогічних наук, доцент кафедри фізичної терапії, реабілітації, спеціальної та інклюзивної освіти, заступник декана з наукової роботи, ДВНЗ «Ужгородський національний університет»
СЕМАЛЬ Наталія	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання, ДВНЗ «Ужгородський національний університет»
МАРІОНДА Іван	кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури, ДВНЗ «Ужгородський національний університет»
ТУЛАЙДАН Вікторія	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, ДВНЗ «Ужгородський національний університет»
БОНДАРЧУК Наталія	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, ДВНЗ «Ужгородський національний університет»
КОРОБЕЙНИКОВ Георгій	доктор біологічних наук, професор, Узбецький державний університет фізичного виховання і спорту, Німецький спортивний університет Кельну (Україна, Узбекистан, Німеччина)
ОЛЬХОВИЙ Олег	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, професор кафедри теорії та методики фізичного виховання, проректор з науково-педагогічної роботи, Харківська державна академія фізичної культури
ПОТОП Володимир	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Національний політехнічний університет науки і технологій, м. Бухарест, Румунія
СИВОХОП Ярослав	кандидат педагогічних наук, доцент, директор, Комунальний заклад «Закарпатський інститут післядипломної педагогічної освіти» Закарпатської обласної ради

ЗМІСТ

Секція 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ І СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ, СУЧАСНИЙ СТАН ТА ОСНОВНІ НАПРЯМИ РОЗВИТКУ УКРАЇНСЬКОЇ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ГАЛУЗІ	12
БЄЛИЙ Сергій	
Формування комунікативних навичок майбутнього тренера з плавання в процесі фахової підготовки	12
ВАГЕРИЧ Людмила, БІЛОГУР Влада	
Специфіка організації технічного тренування баскетболістів у рамках роботи спортивної секції	15
ВОЛОШИНА Крістіна	
Механізми забезпечення балансу між комерціалізацією та доступністю спортивних послуг у процесі відновлення України	18
ГАВРИЛЕНКО Артем, МОРДВІНЦЕВ Геннадій, ГАВРИЛЕНКО Володимир	
Підвищення рівня плавальної підготовленості ватерполістів на етапі підготовки до вищої спортивної майстерності	22
ДИЧКА Тетяна, МОЛНАР Михайло	
Особливості тренувального процесу баскетболістів на етапі удосконалення в річному циклі підготовки	26
КАЛИНЮК Юрій, МОЛНАР Михайло	
Удосконалення техніки спортсменів-плавців 11-14 років на етапі попередньої базової підготовки	30
КІШ Олександр, БОНДАРЧУК Наталія	
Зміцнення серцево-судинної і дихальної систем футболістів у річному тренувальному циклі на етапі спеціалізованої базової підготовки	35
ЛУГОШ Дем'ян, СИВОХОП Едуард	
Особливості фізичної підготовленості та функціональної працездатності студентів-футзалістів в умовах секційних занять	38
МІШИН Максим, ОЛЬХОВИЙ Олег	
Баскетбол на кріслах колісних як засіб соціальної інтеграції осіб з інвалідністю	42
НІКОЛАЄВА Катерина	
Механізми державно-приватного партнерства у фінансуванні спортивної інфраструктури	45

ОПАЛЕНИК Іван, СЕМАЛЬ Наталія Фізична і технічна підготовка студентів-баскетболістів у закладах вищої освіти в рамках студентського спорту	49
ОСТРИКОВ Володимир, ГЛУХОВ Іван, ДРОБОТ Катерина Особливості оптимізації тренувального процесу бігунів-аматорів із використанням сучасних технологій	53
ПЛЕША Олександра, БОНДАРЧУК Наталія Розвиток фізичних якостей юних спортсменок у художній гімнастиці на етапі попередньої базової підготовки	55
РУСИН Ігор, СЕМАЛЬ Наталія Ефективність фізичної і технічної підготовки юних гірськолижників у групах спортивного вдосконалення ДЮСШ на етапі поглибленої спеціалізації	58
САК Андрій, АНТШОВА Раїса Актуальність впровадження технологій здоров'язбереження у тренувальний процес студентів вищих навчальних закладів	62
САЛТАН Наталія Історико-педагогічний аналіз фізичного виховання у військових закладах на українських землях у складі Російської та Австро-Угорської імперій	66
СОРОКА Яна, МОЛНАР Михайло Спеціальна фізична підготовка дзюдоїстів з урахуванням змагальної діяльності	69
ТОВТ-КОРШИНСЬКИЙ Андрій, ТОВТ Валерій Складові медіаграмотності в системі підготовки вчителя фізичної культури	72
ТУРЯНИЦЯ Валентин, СИВОХОП Едуард Стан та проблеми фізичної активності студентів закладів вищої освіти ...	76
ФЕДОРІШКО Андрій, КУЦ Єва Частота серцевих скорочень як показник спеціальної працездатності важкоатлетів	80
ХОМЕНКО Влада Інвестиційні програми у спорті як фактор економічного розвитку регіонів	83

ЧЕБАНУ Михайло, МАРІОНДА Іван	
Сучасні тенденції волонтерської діяльності у фізичній культурі та спорті	87
ШПАК Микола, БЛОГУР Влада, СКУКІС Михайло	
Роль самостійної роботи у становленні культури здоров'я майбутніх фахівців фізичної культури і спорту	89
Секція 2. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ, ОРГАНІЗАЦІЇ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ РІЗНИХ КАТЕГОРІЙ НАСЕЛЕННЯ І МАСОВОГО СПОРТУ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ЇХ РОЗВ'ЯЗАННЯ	93
БОНДАРЕНКО Роман, ЄФРЕМЕНКО Андрій	
Психологічні детермінанти сприйняття мобільного навчання легкій атлетиці	93
БУДЗИН Віра, ЧЕХОВСЬКА Любов, ЛУЖНА Мар'яна	
Оптимізація оздоровчо-рекреаційної діяльності різних категорій населення	96
ГНІТЕЦЬКА Христина, ТУЛАЙДАН Вікторія	
Особливості впровадження черлідінгу у закладах вищої освіти	98
ДЕМЕТР Олександр, СИВОХОП Еріка, ПИШКА Ольга	
Скандинавська ходьба як сучасна форма оздоровчої рухової активності	102
ЄГОРОВ Володимир, СИВОХОП Едуард	
Характеристика мотиваційних факторів участі підлітків у фізкультурно-спортивній діяльності	105
КОНДАУРОВ Єгор, МАСЛЯК Ірина	
Особливості сприйняття власного здоров'я здобувачів вищої освіти	108
ЛУЧИН Віталій, СИВОХОП Едуард	
Модель педагогічних умов корекції маси тіла підлітків у закладі загальної середньої освіти	110
МУСІКЕВИЧ Тарас, ДАНИЛЕВИЧ Мирослава, РОМАНЧУК Ольга	
Організація рекреаційно-оздоровчих програм у громадських просторах: зарубіжний досвід та можливості адаптації в Україні	113
СТЕБЛЮК Едуард, ДУБОВЕНКО Дмитро	
Фізичні вправи як один із чинників здорового способу життя	117
СТЕПЧУК Надія, КРАВЧЕНКО Ольга	
Методика оптимізації рухової активності та зміцнення здоров'я жінок другого зрілого віку	119

ПИШКА Ольга, ТУЛАЙДАН Вікторія, ШЕЛЕХОВА Тетяна Організація рухової активності студентської молоді під час навчання у закладах вищої освіти	123
ЧАЙКА Ігор, СЕМАЛЬ Наталія Оздоровче силове фітнес-тренування дівчат і молодих жінок та його ефективність у зміцненні їх здоров'я	126
ГРИБОВСЬКА Ірина, ЧЕХОВСЬКА Любов, ІВАНОЧКО Вікторія Оздоровчий фітнес як засіб зміцнення фізичного та психоемоційного здоров'я	130
Секція 3. ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ОЛІМПІЙСЬКОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО СПОРТУ І ВДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ В УКРАЇНІ З УРАХУВАННЯМ ЄВРОПЕЙСЬКОГО ДОСВІДУ	134
АДАМОВИЧ Руслан, ОЛЬХОВИЙ Олег Синтез моделі прогнозу зміни функціонального стану спортсменів під впливом тренувального навантаження	134
МАРІОНДА Іван, БЕНЧАК Юрій Формування тактичної підготовки бігунів на середні та довгі дистанції ..	137
ДРЕВАЛЬ Богдан, МАРІОНДА Іван Особливості застосування комплексного підходу до побудови навчально-тренувального процесу юних футболістів	140
МАДЯР Віталій, МАРІОНДА Іван Аналіз застосування фітболу для корекції та розвитку координаційних здібностей спортсменів	142
ПАШКОВА Вікторія Структура та зміст фізичної підготовки тхеквондистів	145
ПАШКОВ Ігор Особливості швидкісно-силової підготовки тхеквондистів	149
РОКАЧ Володимир, ЗАДОРЖНА Ольга Перспективи використання принципів екологічної динаміки, підходу керуваних обмежень, когнітивно-орієнтованих вправ і завдань у навчально-тренувальному процесі бігунів-спринтерів віком 12-14 років	152
СИВОЛДАЄВ Віталій Волейбол як засіб вдосконалення фізичних можливостей студентів засобами систематичних тренувань	155

СОЛОВЕЙ Руслан, ТРОПІН Юрій	
Видовищність у спортивній боротьбі	159
ТАРАНЕЦЬ Ігор	
Волейбол як сучасний формат підвищення рухової активності студентів закладів вищої освіти	163
ТАРАНЕЦЬ Любов	
Вдосконалення спортивної майстерності тренерів та спортсменів легкоатлетів	166
ЦИБУЛЬСЬКА Вікторія, БЕЗВЕРХНЯ Галина	
Партнерська взаємодія дитячого садка і сім'ї в організації фізичного виховання дошкільників	168
Секція 4. ОРГАНІЗАЦІЙНО-УПРАВЛІНСЬКІ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ТА УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ	171
ГРАБОВСЬКИЙ Олександр	
Екологічні чинники як ключові детермінанти здоров'я: інтеграція екологічної освіти у формування здоров'язберезувальної компетентності	171
ГРАБОВСЬКА Тетяна	
Формування здоров'язберезувальної компетентності учнів на уроках природничих дисциплін в умовах нової української школи	175
ДУБЕЙ Юрій, ХОМА Тетяна	
Фізична культура як засіб наскрізного виховання учнів початкової школи	180
МИТРОВКА Євген, БОНДАРЧУК Наталія	
Диференційований та індивідуальний підходи у фізичному вихованні школярів: сутність, відмінності та умови реалізації	182
ПЕТРУС Борис, ХОМА Тетяна	
Здоров'язберігаюча компетентність як складова ключових компетентностей учнів початкової школи	187
СНІЖКО Мар'яна, КАРАБАНОВ Євген	
Актуальні проблеми фізкультурної освіти та оздоровчо-рекреаційної діяльності школярів	190
ТКАЧУК Євген, КАРАБАНОВ Євген	
Педагогічні можливості роуп-скіппінгу в удосконаленні фізичної	

підготовленості школярів	193
ФЕДЮКЕВИЧ Сабріна, ХОМА Тетяна	
Ефективність застосування сучасних методик навчання у фізичній культурі для учнів базової середньої освіти	196
Секція 5. ВПРОВАДЖЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СИСТЕМУ ІНКЛЮЗИВНОГО НАВЧАННЯ	200
БІСЬМАК Наталія, ПОТЮК Софія	
Корекційно-розвивальний потенціал рухливих ігор у підтримці дітей з особливими освітніми потребами в умовах воєнного стану	200
КРИВАНИЧ Мар'яна, ГАЯШ Оксана	
Фізичне та екологічне виховання як взаємопов'язані напрями розвитку дітей з інтелектуальними порушеннями в умовах інклюзії	204
МАСТЮК Олександр, СТЕБЛЮК Світлана	
Розвиток соціальної компетентності в учнів з інтелектуальними порушеннями	207
МАШКАРА Інна, ПОТЮК Софія	
Рухливі ігри як засіб розвитку витривалості у дітей з особливими освітніми потребами: теоретико-практичний аспект	209
МАЩЕНКО Іванна, СТЕБЛЮК Світлана	
Роль інклюзивного освітнього середовища у формуванні особистості дитини з особливими освітніми потребами	213
СОЛОВЕЙ Алла, ЯРОШИК Марта	
Соціально-комунікативні показники учнів з розладами аутичного спектра в процесі фізичного виховання в умовах інклюзивної освіти	216
ФЕДЬКО Наталія, ПОТЮК Софія	
Рухливі ігри як чинник розвитку дітей з психофізичними порушеннями ..	219
ЯКОМІЩАК Юліана, ПОТЮК Софія	
Рухливі ігри як інструмент корекційно-розвивальної роботи з дітьми з особливими освітніми потребами	221
Секція 6. ІННОВАЦІЙНІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ	226
БЕЦА Аліна, КЛЯП Маріанна	
Пальчикова гімнастика як один із видів колекційної роботи для дітей із дитячим церебральним паралічем	226
БОБИЛЬОВ Дмитро, ОЛЬХОВИЙ Олег, ТИХОРСЬКИЙ Олександр	

Антропометричний профіль військовослужбовців із дегенеративними змінами міжхребцевого диску як чинник ризику порушень функціонального стану хребта	230
ГАНУС Євгенія, КЛЯП Маріанна	
Соціалізація дітей з інтелектуальними порушеннями у початкових класах з інклюзивним навчанням	233
КОРСУН Світлана, ШАПОШНІКОВА Ірина	
Здоров'язбережувальні технології як засіб гармонійного розвитку та самореалізації студентів	237
МАЦОЛА Яна, СТЕБЛЮК Світлана	
Алгоритм формування мовленнєвих умінь дітей з особливими освітніми потребами засобами альтернативної та додаткової комунікації	239
ЛАНЯК Леся, ГАЯШ Оксана	
Використання інноваційних здоров'язбережувальних технологій у роботі з дітьми молодшого шкільного віку з інтелектуальними порушеннями ...	242
МЕЛЕГА Ксенія, ДУТКЕВИЧ-ІВАНСЬКА Юлія	
Сучасні підходи до вирішення проблеми фізичної активності для людей з хронічними захворюваннями та інвалідністю	246
МОТРУНИЧ Людмила, КЛЯП Маріанна	
Психолого-педагогічний супровід осіб з особливими освітніми потребами інклюзивно-ресурсним центром	250
ПОТЮК Софія	
Науково-методичні засади застосування кінезіотерапії в інклюзивному освітньому середовищі	254
SYVOKHOP Yaroslav	
Innovative approaches to the development of health-preserving competencies of teachers in the modern system of postgraduate pedagogical education	258
СТРОІЛОВА Дар'я	
Європейський досвід здоров'язбереження: інноваційні технології, профілактика неінфекційних захворювань (НІЗ) та системні виклики	262
ФЕРЕНЦ Оксана, СТЕБЛЮК Світлана	
Застосування елементів здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі	265
ФІЛАК Фелікс, ФІЛАК Ярослав	
Лікувальна гімнастика у відновленні рухливості шийного відділу хребта у працездатних осіб	267

ФІЛАК Ярослав, ФІЛАК Фелікс	
Лікувальна гімнастика в оздоровчому комплексі студентської молоді з вегето-судинною дистонією	270
ШЕЙКО Лілія	
Педагогічна технологія застосування оздоровчого плавання для молоді з порушеннями хребта	274
ЧОПЕЙ Андріана, САБАДОШ Мар'яна	
Динаміка показників клінічних тестів у студентів із больовим синдромом поперекового відділу у процесі впровадження інтегрованої терапевтичної програми	277
Секція 7. ВИКОРИСТАННЯ ЄВРОПЕЙСЬКОГО ДОСВІДУ ПРИ РОЗРОБЦІ НОВИХ ПІДХОДІВ ДО ВДОСКОНАЛЕННЯ УКРАЇНСЬКОЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ НА ТЛІ ПЕРСПЕКТИВИ ВСТУПУ УКРАЇНИ В ЄС	280
НОСОВА Анна, ПОЛІТЬКО Олена	
Порівняльний аналіз систем підготовки в артистичному плаванні України та Швеції	280
РУДЕНКО Ольга	
Психологічне виховання молоді як елемент здорової спадщини та наближення до європейських стандартів	284
ТЕРЕМІ Ласло, СИВОХОП Едуард	
Теоретико-методичні засади побудови тренувального процесу у футболі та підходи до формування тренувального процесу згідно з рекомендаціями федерацій футболу Угорщини (MLSZ), України (УАФ) та Європейської асоціації тренерів	286
ШАНТА Ілля, ШАНТА Іван	
Удосконалення системи фізичної культури та спорту України на основі європейського досвіду	291

Секція 1
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ І СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ АСПЕКТИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ, СУЧАСНИЙ СТАН
ТА ОСНОВНІ НАПРЯМИ РОЗВИТКУ УКРАЇНСЬКОЇ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ
ГАЛУЗІ

ФОРМУВАННЯ КОМУНІКАТИВНИХ НАВИЧОК МАЙБУТНЬОГО
ТРЕНЕРА З ПЛАВАННЯ В ПРОЦЕСІ ФАХОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Бєлий Сергій Павлович

*аспірант кафедри соціології та психології Харківського національного
університету внутрішніх справ, Україна*

Анотація. Зміст фахової підготовки майбутніх тренерів з плавання у ЗВО вказує про необхідність розглянути особливості формування їх комунікативних навичок, як складової комунікативної компетентності. Визначено перелік освітніх компонентів за освітньо-професійною програмою «Тренерська діяльність в обраному виді спорту», які сприяють формуванню комунікативної культури майбутнього фахівця.

Постановка проблеми. У професійній діяльності тренер з плавання виступає активним суб'єктом спілкування: передає та приймає інформацію від юних спортсменів, колег, батьків, установлює контакти з ними, будує взаємовідносини на основі діалогу, прагне до максимальної реалізації здібностей кожного спортсмена та забезпечення його емоційного комфорту в навчально-тренувальному процесі та спортивному колективі.

Отже, сфера професійної діяльності тренера з плавання охоплює різноманітний контингент з яким має бути побудована ефективна комунікація. Комунікативна культура тренера – є одним із основних інструментів його професійної діяльності, а комунікативні навички грають ключову роль у побудові міжособистісної взаємодії з різними суб'єктами комунікації [5].

Комунікативні навички майбутніх тренерів з плавання формуються в процесі опанування обов'язкових (цикл загальної підготовки, цикл професійної підготовки та цикл практичної підготовки) та вибіркового освітніх компонентів, які слід виокремити.

Мета: виокремити освітні компоненти, які сприяють формуванню комунікативних навичок тренера з плавання в процесі фахової підготовки.

Аналіз наукових досліджень, на які опирається автор. Науково-теоретичний базис дослідження формування комунікативної компетентності у майбутніх тренерів з плавання охоплює широкий спектр наукових напрямків та

авторів, що внесли значний внесок у цю галузь. Дослідження проводяться в різних контекстах, таких як філософія освіти, освітня політика, дидактика вищої школи. Безпосередньо професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту присвячені роботи (О. Авраменко, М. Корець, Л. Сущенко, О. Тимошенко, О. Шапран та ін.), психолого-педагогічні аспекти професійної підготовки та вплив психотехнічних інструментів на формування комунікативної компетентності розкриті у роботах (Богдан Ж., Серeda Н., Солодовник Т. Добротвор О. Павленко О. Черезова І. та ін.) [2].

Суттєвий інтерес мають роботи провідних вітчизняних учених, які розглядають теоретичні й практичні аспекти формування комунікативних навичок майбутніх тренерів з різних видів спорту, зокрема, Байрачний О., Буренко М., Грибан Г. та ін. [1; 3; 5].

Виклад основного матеріалу. Професійна підготовка майбутніх тренерів з плавання у ЗВО має враховувати і соціально-економічні тенденції, які впливають на модернізацію системи освіти й визначають її ефективність шляхом упровадження у навчальний процес сучасних інноваційних технологій.

Узагальнену характеристику діяльності фахівців в галузі фізичної культури і спорту представлено в стандартах вищої освіти за спеціальністю «Фізична культура і спорт» з позиції її функціонального призначення, професійних умінь і навичок. Основний фокус освітніх програм ЗВО, де здійснюється підготовка тренерів з плавання акцентується на здатності планувати та здійснювати навчально-тренувальний процес у відповідності до рівня кваліфікації, вікових особливостей, функціональних фізичних можливостей, статі та етапу багаторічної підготовки спортсменів. Це означає, що перш за все, тренер з плавання реалізовує свою професійно-педагогічну діяльність в дитячо-юнацьких спортивних школах різних типів, а саме - в процесі спортивної підготовки, кінцевою метою якої є досягнення максимальних спортивних результатів.

Нами проаналізовано освітньо-професійну програму (2024-2028 рр.) «Тренерська діяльність в обраному виді спорту» здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня, галузі знань «Освіта/Педагогіка», спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» Харківської державної академії фізичної культури та визначено перелік і зміст освітніх компонентів, що сприяють формуванню комунікативних навичок майбутніх тренерів з плавання [6].

Комунікативні навички – це важливий компонент професійної комунікативної компетентності майбутніх фахівців, які забезпечують обмін інформацією, а професійні комунікативні навички – це навички спілкування

фахівців певної галузі в межах їхньої діяльності [4, с. 33].

На підставі аналізу освітньо-професійної програми комунікативні навички майбутніх тренерів з плавання формуються в процесі опанування обов'язкових (цикл загальної підготовки, цикл професійної підготовки та цикл практичної підготовки) та вибірових освітніх компонентів. Серед обов'язкових компонентів (циклу загальної підготовки) можна виділити низку наступних дисциплін: «Українська мова за професійним спрямуванням» в обсязі 3 кредитів, «Практичний курс англійської мови (Частина I. Частина II)» в обсязі 7 кредитів, «Педагогічні технології в спорті» - 3 кредити, «Англійська мова за професійним спрямуванням (Частина перша. Частина друга)» - 7 кредитів. Серед циклу професійної та практичної підготовки виділяємо: «Спортивно-педагогічне удосконалення» - 14 кредитів; «Ознайомча практика» - 3 кредити, «Професійно-орієнтовна практика» - 3 кредити, «Навчально-тренувальна практика» - 3 кредити, «Практика за фахом» - 6 кредитів.

Серед циклу вибірових дисциплін обсягом в 4 кредити виокремлюємо «Основи риторики», «Ділова іноземна мова», «Психологія лідерства в спорті», «Основи наукових знань з української мови», «Філософія конфлікту», «Міжкультурна комунікація», «Основи культури мовлення», «Мережеві та комунікаційні технології».

Висновки. Комунікативні навички, якими оволодівають майбутні тренери з плавання в процесі фахової підготовки – це важливий компонент професійної комунікативної компетентності, яка забезпечує ефективний обмін інформацією із учасниками навчально-тренувального процесу.

Література.

1. Байрачний О. Психолого-педагогічні аспекти комунікаційних процесів в системі «тренер - юний спортсмен - батьки» (на прикладі футболу). Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Вип. 5 (24). Вінниця: ТОВ "Планер", 2018. С.141-146.

2. Богдан Ж., Середа Н., Солодовник Т. Формування комунікативної компетентності студентів закладів вищої освіти: монографія. Харків: Друкарня Мадрид, 2020. 262 с.

3. Буренко М. С. Педагогічні умови формування фахових компетенцій майбутніх тренерів-викладачів у процесі вивчення професійно-орієнтованих дисциплін. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків, 2012. № 05. С.16-21.

4. Васютинська Є. А. (2024). Формування комунікативних навичок майбутнього фахівця. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*, (213), 401-405. URL: <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2024-1-213-401-405>.

5. Грибан Г. П. Професійно-комунікативна компетентність як одна з

вимог формування особистості сучасного тренера. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2023. Випуск 3К (162). С. 109–113.

6. Харківська державна академія фізичної культури. Освітньо-професійна програма «Тренерська діяльність в обраному виді спорту» здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня, галузі знань

7. «Освіта/Педагогіка», спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://khdafk.com.ua/navchalna-robota/osvitni-prohramy/> – Дата звернення: 21.10.2015.

СПЕЦИФІКА ОРГАНІЗАЦІЇ ТЕХНІЧНОГО ТРЕНУВАННЯ БАСКЕТБОЛІСТІВ У РАМКАХ РОБОТИ СПОРТИВНОЇ СЕКЦІЇ

Вагерич Людмила Петрівна

здобувач вищої освіти освітнього ступеня «Магістр», ДВНЗ «Ужгородський національний університет», м. Ужгород, Україна

Білогур Влада Євгенівна

доктор філософських наук, професор кафедри фізичного виховання ДВНЗ "Ужгородський національний університет" м. Ужгород, Україна

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку освіти та спорту в Україні відбувається в умовах воєнного стану, соціально-економічних викликів і психологічної нестабільності молоді. Ці фактори суттєво впливають на організацію фізичного виховання та спортивної діяльності у закладах освіти. Особливого значення набуває робота спортивних секцій, які виступають не лише формою фізичного розвитку, а й засобом психоемоційної реабілітації, соціальної адаптації та професійного становлення молоді.

Баскетбол, як один із найпопулярніших ігрових видів спорту, потребує системного підходу до формування технічної майстерності спортсменів. Однак у студентському спорті існує низка проблем: обмежена кількість тренувальних годин, різний рівень підготовленості гравців, постійна ротація складу команд. У зв'язку з цим постає необхідність пошуку педагогічно обґрунтованих моделей організації технічного тренування, адаптованих до умов секційної роботи у закладах фахової передвищої та вищої освіти.

Аналіз наукових досліджень, на які опирається автор. Проблема технічної підготовки спортсменів, зокрема баскетболістів, посідає важливе місце у системі спортивної науки та педагогіки. У вітчизняній і зарубіжній

науковій літературі вона розглядається крізь призму закономірностей спортивного тренування, психофізіологічних механізмів удосконалення рухових дій і педагогічних умов підвищення ефективності навчально-тренувального процесу [2, 4, 5].

У своїй класичній праці Л. Матвєєв сформулював теоретичні основи періодизації тренувального процесу, відповідно до яких підготовка спортсмена повинна мати хвилеподібний характер навантажень, спрямованих на досягнення пікової спортивної форми [1]. Цей підхід зберігає актуальність і сьогодні, оскільки дозволяє гармонізувати фізичні, технічні й функціональні компоненти тренування.

В. Платонов розвинув системний підхід до спортивного вдосконалення, підкресливши взаємозв'язок фізичної, технічної, тактичної, психічної та теоретичної підготовки. Учений наголошував, що результативність спортсмена залежить від інтеграції різних видів підготовки, а технічна майстерність має формуватися на основі розвитку базових фізичних якостей і пізнавальної активності спортсмена.

Питання модернізації навчально-тренувального процесу у закладах освіти розробляє Т. Круцевич, яка обґрунтовує компетентнісний і особистісно орієнтований підхід до підготовки майбутніх фахівців фізичної культури. Вона підкреслює, що ефективність формування технічних навичок у студентському спорті забезпечується індивідуалізацією завдань, самоконтролем, рефлексією та включенням ігрових методів у структуру занять [2].

У працях С. Сергієнка розкрито психофізіологічні аспекти спортивного вдосконалення, зокрема роль сенсомоторної координації, швидкості реакції та точності рухів у формуванні технічної майстерності. Автор акцентує увагу на тому, що розвиток координаційних здібностей є основою для стабільного виконання технічних дій у баскетболі, де швидкість ухвалення рішень і точність руху визначають успішність гравця.

Мета дослідження: визначити особливості методики технічної підготовки студентів-баскетболістів та шляхи її вдосконалення в процесі секційних занять.

Виклад основного матеріалу. Науково-методична основа програми передбачала побудову тренувального процесу за структурою макро-, мезо- і мікроциклів. Зміст занять орієнтувався на поетапне вдосконалення технічних елементів гри (ведення, передача, кидок, пересування у захисті), їхню інтеграцію у змагальні ситуації та формування стійкості виконання в умовах часових і психологічних обмежень.

Особливістю методики було поєднання базових педагогічних принципів (систематичності, доступності, індивідуалізації) з інноваційними технологіями

навчання варіативністю вправ, ігровим моделюванням, зворотним зв'язком між тренером і спортсменом. Такий підхід дозволив не лише підвищити технічну майстерність, а й активізувати мотивацію студентів до самостійного вдосконалення.

Таблиця 1

Результати контрольних випробувань з технічної підготовленості баскетболістів в кінці експерименту

Показники	Початок експерименту	Кінець експерименту	Достовірність
пересування в захисті 100 м, с	28,4±1,15	32,6±1,10 *	3,46
передача м'яча в стіну за 30 с, кількість раз:			
«сильною» рукою	26,1±0,87	28,4±0,65	1,94
«слабкою» рукою	20,5±0,61	24,7±0,53 *	3,95
двома руками від грудей	26,7±0,75	28,1±0,84 *	2,12
«швидкісна» техніка 2x28 м, с	15,4±0,59	14,0±0,57	1,71
штрафні кидки: із 30 кидків кількість влучань	19,4±1,14	23,8±1,19 *	3,27
40 кидків з точок, кількість влучань	23,5±1,21	28,8±1,36 *	2,91

Примітка: * – статистично достовірні відмінності ($p < 0,05$)

У ході експерименту було виявлено, що після шести мезоциклів тренувань студенти експериментальної групи продемонстрували достовірне покращення показників технічної підготовленості: швидкість ведення м'яча зросла на 14,8%; точність передач на 12,3%; стабільність штрафних кидків на 10,5%.

Результати підтвердили ефективність системного підходу до організації технічного тренування у секційній роботі, який забезпечує не лише розвиток спеціальних рухових навичок, а й формування пізнавальної активності, самостійності та відповідальності студентів за власну підготовку.

Таким чином, запропонована модель організації технічного тренування може бути використана як методична основа для роботи спортивних секцій у закладах освіти, спрямованих на розвиток студентського спорту, підвищення рівня технічної майстерності та формування професійно значущих компетентностей майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. Перспективи подальших досліджень вбачаються у розробленні диференційованих моделей технічного тренування для студентів різної кваліфікації, вивченні впливу психофізіологічних чинників на ефективність засвоєння технічних дій, а також у

впровадженні цифрових технологій відеоаналізу у процес підготовки баскетболістів.

Література.

1. Матвеев Л. П. Теорія і методика фізичного виховання. – Київ: Олімпійська література, 1999. – 384 с.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. – Київ: Олімпійська література, 2019. – 392 с.
3. Сергієнко С. С. Тестування рухових здібностей школярів і студентів: навч. посіб. – Київ: Олімпійська література, 2014. – 240 с.
4. Bailey R. Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes // Journal of School Health. – 2015. – Vol. 85(1). – P. 8–19.
5. Hardman L. Quality, Inclusion and Achievement: The Role of School Sport. – London : Routledge, 2019. – 214 p.

МЕХАНІЗМИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ БАЛАНСУ МІЖ КОМЕРЦІАЛІЗАЦІЄЮ ТА ДОСТУПНІСТЮ СПОРТИВНИХ ПОСЛУГ У ПРОЦЕСІ ВІДНОВЛЕННЯ УКРАЇНИ

Волошина Крістіна Олександрівна

студентка кафедри менеджменту та правового регулювання спортивної діяльності, Харківська державна академія фізичної культури, Україна

Постановка проблеми. Процес післявоєнного відновлення України супроводжується масштабними соціально-економічними трансформаціями, що охоплюють усі сфери суспільного життя, зокрема спортивну індустрію. У сучасних умовах спорт набуває стратегічного значення як інструмент соціальної інтеграції, реабілітації постраждалих від війни громадян, розвитку людського капіталу та зміцнення соціальної згуртованості. Наявна диспропорція у доступі громадян до спортивної інфраструктури свідчить про глибокі системні проблеми у механізмах фінансування та управління галуззю. За даними Міністерства молоді та спорту України, лише 37% населення мають регулярний доступ до спортивних об'єктів, тоді як у країнах Європейського Союзу цей показник перевищує 60%. Частка приватного фінансування у структурі спортивної індустрії становить близько 28% [2]. Така структура ресурсного забезпечення зумовлює необхідність активізації державно-приватного партнерства, удосконалення податкових стимулів для бізнесу, розширення грантових програм і впровадження цифрових інструментів моніторингу ефективності використання фінансових потоків. Водночас, за

результатами офіційної статистики та незалежних досліджень, рівень регулярної участі населення у фізкультурно-спортивній діяльності залишається низьким — близько 15% громадян систематично займаються спортом або фізичною активністю [1, 2]. У сучасних умовах відновлення країни особливої актуальності набуває створення адаптивних моделей управління спортивною індустрією, здатних одночасно забезпечити економічну самодостатність суб'єктів спортивної діяльності та реалізацію їх соціальної місії.

Аналіз наукових досліджень, на які опирається автор. У сучасній теорії спорту домінують два концептуальні підходи — **соціальний** та **комерційний**. Перший розглядає спорт як **суспільне благо**, спрямоване на підвищення рівня фізичної активності населення, соціальну інтеграцію, формування людського та соціального капіталу. Другий ґрунтується на принципах ринкової самодостатності, розвитку спортивного бізнесу, менеджменту, спонсорства, маркетингу та медіаіндустрії, що формує економічну основу галузі [3, 5]. У наукових джерелах наголошується, що **ефективна спортивна політика має забезпечувати баланс між цими двома підходами**, поєднуючи соціальну місію спорту з економічною доцільністю його функціонування.

Метою є обґрунтування механізмів забезпечення балансу між комерціалізацією та соціальною доступністю спортивних послуг у процесі післявоєнного відновлення України.

Виклад основного матеріалу. Державна спортивна політика у процесі післявоєнного відновлення має забезпечити баланс між комерційною ефективністю та соціальною доступністю спортивних послуг, виступаючи системоутворювальним механізмом розвитку галузі. Відповідно до Стратегії розвитку фізичної культури і спорту України на 2024–2030 роки, особливого значення набуває формування ефективної системи фінансових і організаційних стимулів, здатних залучати приватний капітал до реалізації соціально орієнтованих спортивних проєктів, що сприятиме підвищенню соціальної згуртованості, розвитку людського потенціалу та стійкості економіки у період відновлення країни [6].

Європейський досвід демонструє ефективність змішаних моделей управління спортом, де держава регулює, а не заміщує ринкові механізми, використовуючи економічні та соціальні стимули. У Польщі програма «Sport dla Wszystkich» поєднала муніципальне фінансування й податкові пільги для бізнесу, що підвищило участь населення у спорті з 39 % до 58 % за десятиріччя. У Франції модель «Pass'Sport» забезпечує компенсацію вартості абонементів для дітей із малозабезпечених сімей, водночас стимулюючи приватні клуби до соціальної активності [4, 7]. Ці практики створюють синергію між соціальною

інклюзією та економічною самодостатністю спортивного сектору. Адаптація таких механізмів в Україні є перспективним напрямом для досягнення балансу між доступністю спортивних послуг і розвитком ринкової конкуренції. Поточний стан спортивної політики проаналізовано за допомогою SWOT-аналізу (табл. 1).

Таблиця 1

SWOT-аналіз спортивної політики України [2, 6, 7]

Сильні сторони (S)	Слабкі сторони (W)	Можливості (O)	Загрози (T)
Розвинена мережа освітніх закладів фізкультурного профілю	Обмежене фінансування масового спорту	Розвиток державно-приватного партнерства	Надмірна комерціалізація ринку, що знижує доступність
Зростання соціального запиту на оздоровчі послуги	Недостатня кількість сучасних об'єктів у громадах	Впровадження цифрових інструментів моніторингу	Втрата довіри населення до спортивних інституцій
Підтримка міжнародних партнерів (ЄС, UNICEF, USAID)	Низький рівень цифровізації правління сферою	Грантова підтримка ЄС та міжнародних фондів	Відтік кваліфікованих кадрів за кордон
Позитивне сприйняття спорту як соціальної цінності.	Недостатня мотивація тренерських кадрів.	Соціальна інтеграція ветеранів через спорт.	Нестабільність економічного середовища
Наявність досвіду реалізації державних програм «Спорт для всіх»	Відсутність чіткої системи партнерства між державним і приватним сектором	Розвиток спортивного туризму та організація міжнародних заходів в Україні	Нестача державного фінансування на відновлення спортивної інфраструктури після війни

SWOT-аналіз свідчить, що спортивна політика України має значний потенціал розвитку за умови ефективної взаємодії держави, бізнесу та громади. Серед ключових переваг — інституційна база, кадровий потенціал і позитивне ставлення суспільства до спорту. Водночас проблеми фінансування, цифровізації та партнерства обмежують ефективність управління. Стратегічним завданням є формування стійкої моделі спортивної політики, що поєднує соціальну доступність і економічну ефективність. Отже, результати SWOT-аналізу підтверджують необхідність формування комплексних механізмів, здатних забезпечити баланс між ринковою ефективністю та соціальною місією спорту в умовах післявоєнного відновлення.

Під механізмами балансування між комерціалізацією та доступністю спортивних послуг розуміється цілісна система державних, економічних і

організаційних інструментів, спрямованих на поєднання прибутковості спортивного сектору з принципами соціальної інклюзії. До таких механізмів належать державно-приватне партнерство у реалізації інфраструктурних проєктів, податкові стимули для бізнесу, що фінансує соціальні програми, грантова та субсидійна підтримка місцевих громад, створення цифрових платформ управління спортом для забезпечення прозорості ресурсів, а також запровадження муніципальних ваучерів на спорт за зразком французької моделі Pass'Sport. Важливим напрямом виступає розвиток інклюзивних спортивних ініціатив для ветеранів і людей з інвалідністю, що узгоджується з європейськими стандартами соціальної політики та підсилює гуманістичний вимір спортивної галузі.

Висновки. Забезпечення балансу між комерціалізацією та соціальною доступністю спорту є визначальним чинником сталого розвитку післявоєнної України. Ефективна взаємодія держави, бізнесу та громадянського суспільства має базуватися на принципах соціально орієнтованого партнерства, де ринкові стимули поєднуються з державними гарантіями рівного доступу до спортивних послуг. Цифрова трансформація виступає ключовим інструментом підвищення прозорості, моніторингу ефективності та довіри до інституцій галузі. Розвиток спорту у післявоєнний період слід розглядати як стратегічний компонент національного відновлення, що інтегрує економічну доцільність із соціальною місією, сприяючи зміцненню людського потенціалу та соціальної згуртованості суспільства.

Література.

1. Statistical Yearbook of Ukraine, 2024 / Державна служба статистики України. - Київ: Держстат, 2024 р. URL: <https://ukrstat.gov.ua/> (дата звернення 23 жовт. 2025)
2. Концепція державної цільової програми розвитку фізичної культури і спорту до 2030 року / Міністерство молоді та спорту України від 30 травня 2025 р. № 525-р. Київ: Уряд України, 2025. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/525-2025-%D1%80#Text> (дата звернення 23 жовт. 2025).
3. Leonov Y. Modern paradigm of sports policy as ideology of healthy society// Three Seas Economic Journal. — 2020. — Vol. 1, No. 4. — P. 102–108. URL: <http://www.baltijapublishing.lv/index.php/threeseas/article/view/978/1032> (дата звернення: 15 жовт. 2025).
4. Крук О. Державно-приватне партнерство у сфері фізичної культури і спорту: український та європейський досвід // Економіка і держава. 2022. № 1. С. 112–127.
5. Андрійчук В. Економічні механізми розвитку спортивної галузі України в умовах трансформації економіки. Київ: НУФВСУ, 2023. С. 45–68.

6. Youth of Ukraine: A Generation of Resilience – 2030 / UNDP Ukraine. — Київ: UNDP, 2025. URL: <https://www.undp.org/uk/ukraine/press-releases/ministerstvo-molodi-ta-sportu-ukrayiny-za-pidtrymky-proon-rozpochalo-rozrobku-novoyi-derzha-vnoyi-prohramy-molod-ukrayiny> (дата звернення 25 жовт. 2025).

7. European Commission. Sport and social inclusion in the EU: policy guidelines. — Brussels, 2021. URL: <https://www.europarl.europa.eu/about-parliament/en/home> (дата звернення 27 жовт.2025).

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ПЛАВАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВАТЕРПОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

Гавриленко Артем Володимирович

*здобувач магістерського рівня вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична
культура і спорт*

Мордвінцев Геннадій Олександрович

старший викладач кафедри фізичного виховання

ДВНЗ «Ужгородський національний університет», м. Ужгород, Україна

Гавриленко Володимир Миколайович

*асистент кафедри фізичного виховання, ДВНЗ «Ужгородський національний
університет», м. Ужгород, Україна*

Постановка проблеми. Плавальна підготовка посідає провідне місце в системі спортивної підготовки ватерполістів, проте сьогодні бракує наукових досліджень з цієї проблематики, а ті, що є, були здійснені переважно ще у другій половині ХХ ст. і тому не враховують сучасних реалій ватерпольного тренування і змагальної діяльності гравців. До того ж, вони присвячені, як правило, або навчанню азам водного поло дітей-початківців, або роботі зі спортсменами високої кваліфікації. При такому підході суцільною «білою плямою» залишається плавальна підготовка молодих ватерполістів на етапі підготовки до вищої спортивної майстерності.

Аналіз наукових досліджень, на які опирається автор. У тезах доповіді використано статті Г. Мордвінцева та його співавторів, присвячені використанню елементів водного поло на заняттях з плавання (2023) та засвоєнню плавальних і технічних навичок у рамках ватерпольної підготовки (2024) [1; 2]. У статтях М. Островського та його співавторів розкриваються питання швидкісної та силової підготовки ватерполістів (2013), розвитку їх силових якостей у процесі плавальної підготовки (2010) [3; 4]. О. Пилипко

присвятила своє дослідження (2021) проблемі диференціювання спеціальної плавальної підготовки ватерполістів з урахуванням ігрового амплуа [5].

Метою доповіді є ознайомлення з результатами дослідження особливостей плавальної підготовки у водному поло та експериментального підтвердження ефективності ватерпольного тренування для підвищення рівня плавальної підготовленості ватерполістів на етапі підготовки до вищої спортивної майстерності.

Виклад основного матеріалу. Плавальна підготовка посідає провідне місце у структурі спортивної підготовки у водному поло, тому ватерполіст повинен вільно володіти всіма значимими у водному поло спортивними та ватерпольними способами плавання, вміти грамотно і швидко поєднувати пересування цими способами на тлі виконання різноманітних технічних прийомів. Плавальну основу водного поло становлять не тільки звичайні спортивні способи плавання, а й способи, що нагадують класичні, але в той же час за своїми спортивними характеристиками дещо від них відрізняються, оскільки ігрова діяльність у водному поло передбачає постійне маневрування і зміну позицій. Це ватерпольні способи – ватерпольний кроль на грудях та на спині, треджен на грудях та на спині, плавання на боці. Але плавальна підготовка не обмежується оволодінням ними. На базі цих способів молоді ватерполісти навчаються виконувати у воді вертикальні, горизонтальні та інші рухи, вивчають різні технічні прийоми, що виконуються у водному середовищі.

Плавальна підготовка ватерполістів поділяється на дистанційну і спеціальну, кожна з яких проводиться як без м'яча, так і з м'ячем. Дистанційна плавальна підготовка спрямована на вдосконалення результатів у запливах спортивними способами плавання на різні дистанції. В рамках спеціальної підготовки спортсмени вдосконалюють навички кондиційного та ігрового плавання. Ватерполісти працюють над технікою різних способів плавання, спеціальними ватерпольними прийомами, виконанням поєднань зі спортивних та ватерпольних способів плавання та ігрових прийомів водного поло з урахуванням специфіки ігрового амплуа. У процесі плавальної підготовки ватерполістів на етапі підготовки до вищої спортивної майстерності можуть використовуватися методи суворо регламентованої вправи, сполученого впливу на рівень фізичної і техніко-тактичної підготовленості, ігровий і змагальний методи. Крім того, широко застосовуються такі методи тренування: рівномірно-безперервний, рівномірно-змінний, повторний, інтервальний, повторно-інтервальний, змінно-дистанційний.

У базових мезоциклах річного циклу плавальної підготовки молоді ватерполісти виконують плавальні вправи на розвиток загальної (аеробної) та спеціальної (силової) витривалості, силових якостей, швидкісної витривалості,

швидкісно-силових та координаційних здібностей. Для розвитку загальної витривалості використовуються запливи всіма класичними способами плавання; для розвитку силової витривалості до них додаються спеціальні ігрові способи, зокрема ватерпольний кроль і треджен на грудях та на спині; для розвитку вибухової сили ватерполісти виконують вистрибування з води у високому темпі в різні сторони, плавальну роботу з обтяжувачами на ногах; для розвитку швидкісної сили – кидки на воді набивного м'яча в парах, перетягування в парах канату та інші вправи; для розвитку швидкісної витривалості, швидкісно-силових і координаційних здібностей рекомендуються спортивний і ватерпольний кроль на грудях, спринтерський треджен на грудях та на спині, плавання на боці, комбінації класичних та ігрових способів плавання з виконанням ватерпольних прийомів.

Тестування плавальної підготовленості ватерполістів, які тренуються на етапі підготовки до вищої спортивної майстерності, було проведено в рамках педагогічного експерименту і включало в себе три складові або етапи: 1) прості запливи на різні дистанції, що долаються ігровими способами плавання, з відзначенням часу подолання дистанції; 2) суб'єктивне оцінювання техніки плавання різними способами; 3) дослідження кінематичних характеристик плавальної техніки – кількості циклів та середньої довжини кроку на дистанції 25 м.

Згідно з отриманими результатами, в тестах на час подолання дистанцій різними способами плавання в усіх вимірах зафіксовано зменшення цього часу. Динаміка покращення плавальних показників у другій частині педагогічного експерименту суттєво переважає динаміку їх покращення в першій його частині. Аналіз результатів запливів на 25 м показав найкращу середню динаміку у ватерпольному кролі на спині (1,24%), порівняно висока динаміка зафіксована також у плаванні на боці (1,18%) та ватерпольному кролі на грудях (1,15%). Другий етап тестування передбачав суб'єктивне оцінювання техніки плавання різними способами – спортивними і ватерпольними. Вдосконалення техніки плавання всіма способами, які можуть використовуватися у водному поло, є прямим результатом підвищення рівня плавальної підготовленості молодих ватерполістів за 8 місяців тренувань на етапі підготовки до вищої спортивної майстерності. Середня суб'єктивна оцінка техніки плавання досліджуваних на боці покращилася на 12,5%. У плаванні тредженом на грудях відсоткова динаміка покращення середньої оцінки технічної підготовленості становила 10,42%, у плаванні брасом на грудях – 9,76%, у плаванні спортивним кролем на грудях – 6,38%. Вивчення кінематичних характеристик плавальної техніки полягало у фіксації кількості циклів та середньої довжини кроку при плаванні на дистанції 25 м різними способами – спортивним кролем на грудях,

спортивним кролем на спині, брасом на грудях, тредженом на грудях та на спині, плаванням на боці. У показниках кількості циклів різними способами плавання найбільшу за час проведення експерименту динаміку зменшення циклів досягнуто у брасі на грудях (10,26%); у треджені на грудях зафіксовано динаміку в 10,17%, у плаванні на боці – 9,52%, у спортивному кролі на грудях – 9,39%. При дослідженні довжини кроку в одному циклі плавання найбільшу динаміку збільшення цієї довжини за всі 8 місяців експерименту зафіксовано у спортивному кролі на грудях (8,64%) та в плаванні на боці (8,33%); у спортивному кролі на спині відзначено позитивну динаміку у 7,52%, у треджені на спині – 7,21%, у брасі на грудях – 5,95%, у треджені на грудях – 5,63%.

Висновки. Таким чином, експериментально доведене підвищення рівня плавальної підготовленості ватерполістів на етапі підготовки до вищої спортивної майстерності на основі тестування часу подолання дистанцій різними способами плавання, техніки плавання, дослідження її кінематичних характеристик. В усіх тестах на подолання різних дистанцій спортивними і ватерпольними способами, особливо ватерпольним кролем на спині та на грудях, зафіксовано зменшення часу подолання дистанцій. Середня суб'єктивна оцінка техніки плавання досліджуваних зазнала покращення насамперед у плаванні на боці, треджені на грудях, спортивному кролі на грудях. У показниках кількості циклів на дистанції 25 м різними способами плавання відчутну позитивну динаміку досягнуто у брасі на грудях, треджені на грудях, плаванні на боці, спортивному кролі на грудях. Підвищення рівня плавальної підготовленості ватерполістів 15-18 років підтверджене за результатами дистанційної і спеціальної плавальної підготовки в базових мезоциклах.

Література.

1. Мордвінцев Г. О., Гавриленко В. М., Петрушко М. І. Використання елементів водного поло на заняттях з плавання в молодшому та середньому шкільному віці. *Rehabilitation & Recreation*. 2023. № 15. С. 167-175.
2. Мордвінцев Г. О., Петрушко М. І. Засвоєння плавальних і технічних навичок у рамках початкової підготовки з водного поло. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*. 2024. Вип. 2 (55). С. 60-64.
3. Островський М. В., Попрошаєв О. В., Чаплінський М. М., Сидорко О. Ю. Швидкісна та силова підготовка кваліфікованих ватерполістів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. № 2. С. 47-51.
4. Островський М. В., Чаплінський М. М., Полегойко М. Б., Максимова Н. В., Дунець-Лесько А. В. Розвиток силових якостей кваліфікованих ватерполістів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного*

виховання і спорту. 2010. № 3. С. 56-62.

5. Пилипко О. О. Диференціювання спеціальної плавальної підготовки ватерполістів 12-14 років з урахуванням ігрового амплуа. *Спортивні ігри*. 2021. № 2 (20). С. 72-82.

ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ БАСКЕТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ УДОСКОНАЛЕННЯ В РІЧНОМУ ЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ

Дичка Тетяна Вікторівна

здобувач магістерського рівня вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

Молнар Михайло Васильович

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури ДВНЗ «Ужгородський національний університет», м. Ужгород, Україна

Постановка проблеми. Фізична підготовка сьогодні є важливою частиною вдосконалення професійної майстерності баскетболістів. Баскетбол відзначається динамічністю та видовищністю, де різноманітні стрибки, спурти, прискорення і швидкі зміни напрямку залежать від фізичної форми спортсмена. Високий рівень фізичної підготовленості пов'язаний з технічною майстерністю, успішністю технічних задумів і психологічною стійкістю навчати впевненості у власних можливостях. Розвиток фізичних якостей в юнацькому віці закладає основи для подальшої спортивної діяльності.

Аналіз наукових досліджень, на які опирається автор. Неврахування морфологічних особливостей може знизити ефективність тренувань, що позначиться на загальних результатах. Науковий підхід у створенні професійної сформульованої періодизації фізичної підготовки забезпечить ефективні річні тренувальні плани, підвищуючи фізичні показники і знижуючи ризик травм.

Важливо розуміти, що методи покращення фізичної підготовки можуть бути малоефективними без визначеної періодизації, яка враховує тренувальний час, змагання і їхню пріоритетність.

Потенціал спортивної періодизації в баскетболі на етапі удосконалення ще не повністю досліджений, що говорить про необхідність пошуку нових методів.

Мета дослідження полягає в розробці річної періодизації фізичної підготовки баскетболістів на етапі удосконалення спортивної майстерності.

Виклад основного матеріалу. Баскетбол - це високоінтенсивний

інтервальний спорт, який потребує розвитку всіх чотирьох аспектів підготовки. Фізична підготовка виступає критично важливим фактором не лише для індивідуального прогресу спортсмена, а й для загальної продуктивності команди.

Головним завданням фізичної підготовки є вдосконалення специфічних якостей - таких як спритність, витривалість або сила - які є необхідними для успіху саме в цьому виді спорту.

Для складання оптимальних програм тренувань важлива співпраця з фахівцями: баскетбольними тренерами, тренерами з фізичної підготовки, фізіотерапевтами та спортивними лікарями, які безпосередньо працюють із спортсменами. Ця експертна інформація використовується для розробки ефективного щоденного, тижневого чи довгострокового плану тренувань. Вона також допомагає тренерам контролювати навантаження та ефективно вдосконалювати процес підготовки гравців.

Тренування мають враховувати фізичну форму гравців, сприяти її підтримці й корекції за необхідності. Для цього застосовуються різні види тестувань: універсальні для визначення загального стану фізичної форми та специфічні, які відображають вимоги саме до баскетбольних гравців. Такі тести краще співвідносяться з реальними умовами гри, забезпечуючи високу валідність і надійність отриманих результатів.

Вони можуть оцінювати загальні фізичні показники або моделювати типові ситуації, що виникають під час змагань. Фізичні тести активно використовуються, аби відстежувати прогрес гравців протягом сезону, оцінювати їх форму після завершення змагання або відновлення від травми. Специфічні баскетбольні вправи залишаються найефективнішими методами покращення характеристик гравців. Фізіологічні вимоги баскетболу зосереджені навколо здатності багаторазово виконувати інтенсивні зусилля з різною потужністю. На ці вимоги можуть впливати такі фактори, як тривалість гри, рівень суперників, стиль командного руху чи стратегії відновлення.

Досягнення високої продуктивності у баскетболі є складним завданням, яке потребує інтеграції технічних навичок, тактичного мислення та потужної фізичної форми. Фізична кондиція спортсменів залежить від тренувального режиму і може змінюватися протягом сезону.

Варто також зазначити, що нинішні тести, які застосовуються для оцінки фізичних здібностей баскетболістів, мають значну варіативність.

Річний план тренувань є вкрай важливим для досягнення довгострокових спортивних цілей, так само як і мікроцикл для короткострокових завдань. Організація та якісне планування річного тренувального плану є необхідними для максимізації моторного потенціалу спортсмена. Щоб річний план був

ефективним, він повинен базуватися на періодизації, яка формує основні принципи тренувального процесу.

Основна мета тренувань спорту полягає у досягненні пікової результативності у визначений час, зазвичай під час основних змагань року. Щоб спортсмен міг досягнути заданого рівня результативності, необхідно забезпечити належну періодизацію та планування річної програми, які сприяють послідовному розвитку навичок упродовж усього року.

Перший компонент періодизації полягає у розбитті річного плану на більш короткі та керовані етапи тренувань, що значно покращує організацію процесу і дозволяє тренеру систематично реалізувати програму.

У багатьох видах спорту річний тренувальний цикл може бути розділений на три основні етапи:

- підготовчий етап (період перед змаганнями);
- змагальний етап (період змагань);
- перехідний етап (період без регулярних змагань).

Тривалість кожного етапу значною мірою залежить від розкладу змагань, а також від часу, необхідного для покращення навичок спортсмена і розвитку його фізичних якостей.

Етап анатомічної адаптації передбачає підготовку спортсмена до наступних високих навантажень через впровадження силової програми, спрямованої на адаптацію організму.

Основна мета - залучити максимальну кількість груп м'язів і підготувати м'язи, сухожилля, зв'язки та суглоби до тривалих і напружених тренувань.

Важливий етап - застосування максимальної сили в специфічні комбінації, адаптовані до вимог конкретного виду спорту. Залежно від потреб спортсмена, максимальна сила може бути трансформована в потужність, силову витривалість або різну за тривалістю м'язову витривалість. Ця трансформація досягається за допомогою спеціалізованих методик тренувань, спрямованих на розвиток визначених видів сили (наприклад, робота над швидкістю).

Проте спортсмени, які не підтримують належним чином свою фізичну форму в цей час, стикаються з ефектом детренованості.

Наслідки цього явища можуть бути такими.

1. Зменшення розміру м'язових волокон до початкового рівня, що зазвичай призводить до втрати сили та потужності.

2. Зниження сили через недостатнє залучення рухових одиниць. Спортсмен цілеспрямовано активує меншу кількість рухових одиниць, ніж зазвичай, що знижує генеровану силу.

3. Зменшення потужності через залежність сили від інтенсивності виконуваних вправ.

4. Ознаки детренованості зазвичай проявляються через чотири тижні після припинення або зниження ефективності вправ, спрямованих на розвиток сили та потужності.

Основною метою силових тренувань у період змагань є утримання досягнутого рівня фізичної підготовки. Програма тренувань у цьому етапі повинна відповідати специфічним вимогам обраного виду спорту. Це означає, що тренування мають враховувати співвідношення між максимальною і специфічною силою спортсмена.

Тренери мають розробити ефективну програму, яка включає від двох до чотирьох (максимум) вправ, спрямованих на залучення основних м'язів-рушіїв. Це дозволяє підтримувати досягнутий рівень сили без значних часових витрат. Заняття на підтримку сили зазвичай тривають від 20 до 40 хвилин. Компенсації. Завершальна частина річного циклу тренувань часто помилково називається міжсезонням. Насправді цей етап є перехідним періодом між двома річними планами підготовки.

Деякі науковці вважають, що відсутність активності м'язів негативно впливає на частоту передачі нервових імпульсів і порушує механізм активації м'язових волокон. Попри зменшення обсягу фізичної активності на 50-60% під час перехідного етапу, спортсменам важливо виділяти час для підтримувальних силових тренувань. Зокрема, позитивний вплив можуть забезпечити заняття, спрямовані на м'язи-антагоністи, м'язи-стабілізатори, а також інші групи м'язів, які не відіграють ключової ролі у специфічних спортивних навичках, але є важливими для загального фізичного розвитку.

Висновки. Аналіз літературних джерел стосовно особливостей структури періодизації фізичної підготовки баскетболістів на етапі вдосконалення їхньої спортивної майстерності дав змогу дійти таких висновків.

Періодизація тренувального процесу баскетболістів у річному циклі може бути як одноциклічною, так і багатоциклічною.

У мікроциклах застосовується принцип поступового зростання інтенсивності тренувального навантаження.

У межах мезоциклів рівень навантаження під час силових тренувань залежить від типу циклу і стадії тренувального процесу. Навантаження в межах кожного мезоциклу збільшується поступово за принципом східчастого підходу.

Література.

1. Артюх В. М. Баскетбол. Львів: Піраміда, 1999. 142 с.
2. Баскетбол. Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Л.Ю. Поплавський, О.В. Маслова, М.М. Безмилов, О.О. Мітова, Є.В. Мурзін, О.А. Четвертак. Київ. 2019. 166с.

3. Бенар В.С. Мужичок В.О. Баскетбол: навчально-методичний посібник. Чернівці: ЧПУ, 2001. 103 с.

4. Келлер В.С, Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів: Українська Спортивна Асоціація; 1993. 268 с.

5. Тучинська Т. А., Руденко Є. В. Баскетбол: навч.-метод. посіб. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2015.– 95с.

6. Arede J, Ferreira AP, Gonzalo-Skok O, Leite N. Maturational development as a key aspect in physiological performance and national-team selection in elite Male basketball players. Int J Sports Physiol Perform. 2019;14(7). Pp. 902–10.

7. Erculj F, Blas M, Bracic M. Physical demands on young elite European female basketball players with special reference to speed, agility, explosive strength, and take-off power. J Strength Cond Res. 2010;24(11). Pp. 2970–2978.

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ СПОРТСМЕНІВ ПЛАВЦІВ 11-14 РОКІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Калинюк Юрій Юрійович

здобувач магістерського рівня вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

Молнар Михайло Васильович

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури ДВНЗ «Ужгородський національний університет», м. Ужгород, Україна

Постановка проблеми. Стрімке підвищення рівня спортивних досягнень у плаванні та зростаюча конкуренція за світове лідерство зумовлюють необхідність якісної підготовки висококваліфікованих спортсменів. Часто переможцями та призерами міжнародних і олімпійських змагань у різних видах спорту, включно з плаванням, стають спортсмени молодого віку. Практика свідчить, що для досягнення таких результатів необхідно вже у 7–8 років пройти етап початкового навчання, до 10–11 років розпочати поглиблену спеціалізацію із суттєвими тренувальними навантаженнями, а у 13–14 років досягти рівня майстра спорту.

Аналіз наукових досліджень, на які спирається автор. Сьогодні існує багато наукових досліджень, які демонструють, як варто вибудувати довгостроковий тренувальний процес для досягнення подібних результатів. Основою навчання початківців у плаванні є комплексна дія, яка передбачає вирішення рухового завдання за допомогою певної системи рухів. Формування

рухових дій у юних плавців ускладнюється через гетерохронність і неспівмірний розвиток функцій рухового апарату з одного боку та суперечності між технічною й іншими аспектами підготовки в процесі онтогенезу - з іншого боку. Ці фактори можуть негативно впливати на якість технічної підготовки юних спортсменів, адже помилкові рухові дії, які виникають на етапі навчання й недостатньо коригуються, можуть закріпитися у формі неправильного стереотипу виконання через їх стійкість і звичність.

Існуючі методики вдосконалення техніки плавання передбачають поєднання розвитку фізичних якостей і формування технічної майстерності. Проте вони часто не враховують етап формування рухових навичок, який передує розвитку фізичних якостей, а також взаємозв'язок між неточностями у технічних діях і розвитком цих якостей. Саме це і підкреслює актуальність даного дослідження.

Метою роботи є обґрунтування на теоретичному рівні та експериментальна перевірка методики вдосконалення техніки рухів плавців віком 11–14 років на етапі попередньої базової підготовки.

Виклад основного матеріалу. Вивчення фізичних вправ є важливою навчально-спортивною діяльністю для юних плавців, що потребує значних фізичних і психічних зусиль. Для ефективного розуміння закономірностей цього процесу необхідно враховувати психофізіологічні аспекти працездатності спортсменів.

Рівень працездатності залежить від кількох ключових факторів: спадкових передумов, набутого життєвого досвіду та методів регуляції діяльності в конкретних умовах. У стандартних ситуаціях задіяна лише частина загальної працездатності, тоді як резервна працездатність активується лише за підвищених або максимальних навантажень. Розвиток здатності до максимальної мобілізації залежить від умов, у яких здійснюється діяльність.

У контексті навчання руховим діям оптимальні умови насамперед залежать від ефективності методики навчання. Система навчальних дій визначає рухову підготовленість плавця, а її варіант слід обирати відповідно до завдань та спрямованості фізичного виховання. Формування рухових навичок та виховання фізичних якостей нерозривно пов'язані між собою. Цей взаємозв'язок охоплює три основні аспекти: 1) освоєння окремих рухових дій неможливе без достатнього рівня фізичних якостей; 2) формування рухової навички супроводжується паралельним розвитком відповідної фізичної якості; 3) ефективність засвоєної навички залежить від рівня специфічної фізичної якості.

Таким чином, якість сформованої навички прямо впливає на кінцевий результат навчання. Навички формуються через життєвий досвід або системне

навчання. Завдяки спеціальним знанням і регулярним вправам змінюється характер управління рухами окремих частин тіла, поступово підвищуючи рівень оволодіння дією - від початкових обмежених можливостей до перспектив подальшого вдосконалення. Ефективність формування навичок значно зростає, якщо зміст кожного етапу навчання враховує психофізіологічні закономірності цього процесу. Побудова навчального процесу поетапно є важливою з огляду на те, що освоєння рухової дії має свою тривалість.

Структура навчання не є статичною чи незмінною, це лише стандартні взаємозв'язки між елементами етапів, що відображають загальні закономірності процесу навчання.

Такі взаємозв'язки можуть змінюватися залежно від конкретних задач. У деяких випадках кількість етапів може скорочуватися, якщо немає педагогічної доцільності доводити рухову дію до стандартно закріплених форм. Тривалість кожного етапу варіюється залежно від рівня підготовленості учнів, складності руху та інших факторів. Варто зазначити, що розподіл навчального процесу на етапи є умовним, і чіткі межі між ними провести складно. Не знаючи особливостей кожного етапу, складно зрозуміти весь механізм навчання руховій дії, що в кінцевому підсумку веде до формування навички. У певний період фахівці приділяли значну увагу технічній підготовці спортсменів, розглядаючи її у взаємозв'язку з іншими аспектами підготовки, а також враховуючи вікові особливості розвитку спортсменів.

З метою вивчення цієї проблематики було проведено опитування 8 тренерів з плавання та 30 спортсменів-плавців віком 11–14 років, здійснено педагогічні спостереження за тренувальними заняттями та проаналізовано робочі документи тренерів і спортсменів.

Отримані результати дали змогу виявити та детально проаналізувати актуальний стан питання. Усі опитані тренери, які працюють із плавцями навчально-тренувальних груп та груп спортивного вдосконалення, погодилися, що в техніці плавання існують недоліки, які не завжди безпосередньо пов'язані з розвитком фізичних якостей, зокрема сили. На думку респондентів, ці недоліки виникають на ранніх етапах навчання та спортивної спеціалізації і можуть залишатися стійкими через недостатню корекцію на тренувальних і теоретичних заняттях, аналіз відеозаписів чи графічний розбір помилок.

Тренери акцентували увагу на основних причинах виникнення таких недоліків: – недостатня увага тренера до даного питання (21%); – неповне розуміння учнем окремих завдань навчального процесу (32%); – неправильне засвоєння техніки дихання на ранніх етапах навчання (39%). Для деталізації недоліків у техніці плавання кролем на грудях і на спині у плавців 11–14 років, а також їх зв'язку з розвитком фізичних якостей, зокрема сили, було організовано

додаткове опитування 18 тренерів-фахівців за спеціально розробленими анкетами.

Серед недоліків, помічених у техніці плавання кролем на грудях і на спині, більшість тренерів (85%) віднесли до категорії тих, які не пов'язані з розвитком фізичних якостей. Основні проблеми стосувались положення тулуба та голови, а також помилок у рухах руками під час плавання кролем на спині. Ці аспекти не прямо впливають на створення рушійної сили. Крім того, було виявлено більше недоліків у техніці плавання кролем на спині порівняно з технікою плавання кролем на грудях. Це може пояснюватись кількома причинами.

По-перше, під час плавання на спині відсутній зоровий контроль за виконанням підготовчих і робочих фаз гребка, що, враховуючи недостатній рівень пропріорецептивної чутливості в юному віці, створює додаткові труднощі.

По-друге, положення голови і тонус м'язів шії ускладнюють координацію рухів спортсмена. Також узгодженість рухів рук і ніг під час техніки є складним завданням для дітей цього віку. Аналіз тренерських та спортивних щоденників виявив, що частка технічних вправ у тренувальних заняттях часто не відповідає нормам або навіть значно нижча від вимог навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл із плавання.

Корекція технічних помилок здебільшого здійснюється перед змаганнями або одразу після них. Опитування спортсменів продемонструвало, що більшість з них мають слабе розуміння сутності помилок у власній техніці плавання. Це підтверджує думку фахівців про недостатнє знання спортсменами структури виконуваних рухів. Варто зауважити, що певні помилки у техніці можуть бути незалежними від фізичної підготовки, але їх наявність здатна негативно впливати на якість гребка.

Для аналізу динаміки виправлення технічних помилок у плаванні, як пов'язаних, так і не пов'язаних із розвитком фізичних якостей, були визначені для спостереження недоліки в рухах руками при плаванні кролем на грудях та на спині.

Перед початком спостереження були сформульовані такі завдання: 1) відстежити швидкість виправлення помилок у техніці руху руками в процесі плавання кролем на грудях і на спині, враховуючи динаміку розвитку сили м'язів, задіяних у фазі гребка, де фіксується помилка; 2) дослідити темпи виправлення недоліків у рухах руками при плаванні кролем на грудях і на спині, які не залежать від розвитку сили; 3) оцінити рівень прояву технічних недоліків у рухах руками під час виконання кроля на грудях і на спині, враховуючи як залежність, так і незалежність даних помилок від розвитку

сили м'язів, що беруть участь у гребку.

Згідно з опитуванням фахівців, а також на основі власних спостережень під час тренувань, однією з найпоширеніших помилок у виконанні рухів руками під час плавання кролем на грудях у юних спортсменів є слабкий захват води. Це виражається у виконанні першої третини гребка прямою рукою. Такий технічний недолік призводить до скорочення тих фаз гребка, які відповідають за збільшення і підтримання внутрициклової швидкості, що, в свою чергу, знижує ефективність просування. Основною причиною слабого захвату є недостатній розвиток сили м'язів-згиначів кисті.

У плавців 13–14 років слабкий захват при виконанні плавання кролем обох видів фіксується епізодично і з меншою інтенсивністю. Недоліки, які не пов'язані із силою рухів рук під час плавання кролем на грудях і на спині, переважно зустрічаються у групі 14-річних спортсменів, причому з високим ступенем прояву.

Це підтверджує необхідність розробки спеціалізованої методики для виправлення та запобігання технічним помилкам, які ще не встигли закріпитися у вигляді звички неправильного виконання. Таким чином, поділ технічних недоліків у плаванні за їх залежністю від розвитку фізичних якостей дозволив точніше оцінити необхідний час для їх усунення.

Висновки. У результаті аналізу науково-методичної літератури було досліджено проблему вдосконалення техніки рухів плавців віком 11–14 років на етапі попередньої базової підготовки. Однак методики вдосконалення техніки плавання переважно передбачають одночасний розвиток фізичних якостей та технічної майстерності. Такий підхід не враховує формування рухових навичок, що передує розвитку фізичних якостей, а також взаємозв'язок між технічними помилками та динамікою цих якостей. Це й зумовило потребу у пошуку нового підходу до вирішення зазначеної проблеми.

Опитування 8 тренерів-спеціалістів показало, що у процесі вдосконалення техніки плавців фахівці рідко диференціюють технічні помилки за їх пов'язаністю із розвитком фізичних якостей. Це негативно позначається на формуванні технічної майстерності. Для поглиблення аналізу тренерам було запропоновано класифікувати 55 найпоширеніших недоліків у техніці плавання кролем (на грудях та на спині) на пов'язані і не пов'язані із розвитком фізичних якостей залежно від фаз руху, де вони зустрічаються. У результаті виділено 30 недоліків, що не залежать від фізичних якостей: 12 для плавання кролем на грудях і 18 для плавання кролем на спині. Дослідження підтверджують, що технічні помилки мають групуватися відповідно до їх залежності від фізичних якостей, а засоби їх усунення слід підбирати на основі цієї диференціації. На основі цього було розроблено комплекс вправ, спрямованих на виправлення

помилки, що переважно не пов'язані із фізичними якостями. Також створено методичку, яка передбачає впровадження цих вправ у тренувальний процес експериментальної групи з урахуванням фаз руху.

Література.

1. Глазирін І.Д. Плавання: навчальний посібник. К.: Кондор, 2006.
2. Крук М.З., Крук А.З. Навчання спортивним способам плавання: навчально-методичний посібник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 68 с.
3. Литовченко Г. О., Ткач Н. М., Ткач Е. М. Навчання плаванню: метод посібник. Чернігів: ЧДПУ ім. Т. Шевченка, 2004. 97 с.
4. Полатайко Ю. О. Плавання. Івано-Франківськ: Плай, 2004. 259 с.
5. Ткач Е. М. Плавання. Початкове плавання: навчально-методичний посібник. Чернігів: ЧДПУ ім. Т. Г. Шевченка, 2006. 142 с.
6. Interventions associated with drowning prevention in children and adolescents: systematic literature review Wallis B. A., Watt K., Franklin R. C., Taylor M., Nixon J. W., Kimble R. M. Injury prevention. 2015. Т. 21. №. 3. Р. 195–204.
7. Isolated core training improves sprint performance in national-level junior swimmers/ Weston, M., Hibbs, A. E., Thompson, K. G., & Spears, I. R. International journal of sports physiology and performance. 2015. 10 (2). Р. 204–210.

ЗМІЩЕННЯ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ І ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМ ФУТБОЛІСТІВ У РІЧНОМУ ТРЕНУВАЛЬНОМУ ЦИКЛІ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Кіш Олександр Тихомирович

здобувач магістерського рівня вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

Бондарчук Наталія Яківна

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання, ДВНЗ «Ужгородський національний університет», м. Ужгород, Україна

Постановка проблеми. Одним із головних завдань навчально-тренувального процесу при підготовці юних футболістів є забезпечення високого рівня функціональної підготовленості, яка залежить від стану серцево-судинної і дихальної систем, від роботи серця і транспорту кисню в організмі. Дослідження функціональних змін, що відбуваються в організмі під впливом

регулярних інтенсивних навантажень, дозволяє здобути нові відомості про роботу цих систем у людей різних вікових та інших груп. Важливо з'ясувати, наскільки ефективність футбольних тренувань може визначатися різними параметрами функціонального стану, і підтвердити, що футбольні тренування в юнацькому віці сприяють зміцненню серцево-судинної і дихальної систем організму.

Аналіз наукових досліджень. У вітчизняній фаховій літературі знайдено лише одне повноцінне дослідження функціонального стану футболістів (2005) – його авторами є Р. Сіренко, Й. Фалес та О. Огерчук [4]. В інших працях автори лише побічно торкаються питання зміцнення функціональних систем організму юних футболістів під впливом тренувань у процесі спортивної підготовки. До них належать І. Карпа із загальним дослідженням особливостей тренування юних футболістів різних вікових груп [2], С. Грищук та А. Макаров із розглядом можливостей функціонального відновлення футболістів після максимальних навантажень [1], Ю. Свистун, В. Трач, І. Чернобай та інші з оцінкою функціонального стану юних спортсменів у змагальному періоді [3], португальські дослідники Ф. Клементе, Р. Рамірес-Кампільо та їх співавтори, які проаналізували вплив інтенсивних тренувань на фізичну підготовку і стан організму футболістів [5].

Мета дослідження - експериментальним шляхом продемонструвати зміцнення серцево-судинної і дихальної систем юних футболістів під впливом систематичних тренувань у річному макроциклі на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Виклад основного матеріалу. Футбольні тренування в юнацькому віці на етапі спеціалізованої базової підготовки пред'являють підвищені вимоги до функціонального стану юних футболістів. Футбольна підготовка вимагає посиленої роботи серця та органів дихання для задоволення підвищених потреб організму в кисні, інтенсивної роботи органів кровообігу, яка дозволить витримувати великі тренувальні навантаження. Оскільки у футболі аеробні навантаження поєднуються з анаеробними, це зумовлює високі вимоги до функціонування дихальної системи. Разом з тим, аналіз наявної літератури дозволив зробити припущення, що футбольні тренування здатні справляти величезний позитивний вплив на функціональний стан юнаків, зміцнюючи їх серцево-судинну і дихальну системи, збалансовуючи обмін речовин, підвищуючи функціональні резерви нервової системи. Це пов'язано, зокрема, з економізацією роботи серця, збільшенням життєвої ємності легень і максимального споживання кисню, а отже, підвищенням фізичної працездатності і прискоренням відновлювальних процесів в організмі.

Педагогічний експеримент проводився на базі ужгородської СДЮСШОР з

футболу. Участь у ньому взяли 22 вихованці СДЮСШОР у віці 15-17 років. У рамках формувального експерименту було проаналізовано характер змін показників, які характеризують функціональний стан серцево-судинної системи досліджуваних юнаків у віці 15-17 років. Статистично достовірне зменшення частоти серцевих скорочень протягом річного макроциклу тренувальних навантажень зафіксоване на рівні 5,85%. Систолічний об'єм крові зріс на 1,13%, хвилиний об'єм крові – на 6,94%. Підтвердженням позитивних змін і стабілізації серцево-судинної системи слугує динаміка показників індексу Робінсона – з 76,26 пунктів до 68,54 пунктів, тобто на 10,12%. Функціональні виміри стану дихальної системи юних футболістів показали, що середній показник максимального споживання кисню зріс на 8,6%, а середнє значення життєвої ємності легень – на 6,77%. Частота дихання за хвилину зменшилася на 7,25%, що свідчить про збільшення аеробних можливостей організму юнаків. Час форсованого видиху зріс на 9,82%, а час форсованого вдиху – на 7,69%. Виконання футболістами функціональних проб на затримку дихання дозволило оцінити рівень забезпечення їх організму киснем: час затримки дихання на вдиху збільшився на 9,11%, а затримки дихання на видиху – на 5,05%.

Висновки. Під впливом футбольної підготовки в юних футболістів 15-17 років покращуються показники центральної гемодинаміки, що свідчить про стабілізацію роботи серцево-судинної системи, відбуваються економізація функцій серцево-судинної системи і покращення управління серцевим ритмом, що є ознакою підвищення збалансованості вегетативного забезпечення організму юних футболістів. Отже, великий річний тренувальний цикл позитивно впливає на функціональний стан серцево-судинної системи юних футболістів у віці 15-17 років, які тренуються на стадії спеціалізованої базової підготовки.

Зростання максимального споживання кисню у стані спокою свідчить про суттєве підвищення ефективності роботи дихальної системи та біоенергетичних процесів в організмі, а отже, підвищення рівня загальної витривалості юнаків. Зростання життєвої ємності легень вказує на покращення функціонального стану апарату зовнішнього дихання. Завдяки збільшенню аеробних можливостей організму зростає кількість дихальних циклів за хвилину, підвищується рівень тренуваності дихальної системи, свідченням чого є збільшення часу форсованого видиху і вдиху. Результати досліджень у пробах на затримку дихання відобразили збільшення рівня забезпечення організму юних футболістів киснем і дозволили зробити узагальнений висновок про покращення загальної тренуваності їх організму. Отже, в юнаків, які тренуються у футбольних відділеннях ДЮСШ на стадії спеціалізованої базової підготовки, відбувається суттєве покращення функціонального стану дихальної системи.

Література.

1. Гришук С. М., Макаров А. А. Сучасні підходи до відновлення працездатності юних футболістів після максимальних функціональних навантажень. Proceedings of the 3rd International Scientific and Practical Conference «Society and Science: Interconnection» (Porto, Portugal, November 16- 18, 2023). *Scientific Collection «InterConf»*. 2023. No. 178. P. 333-337.
2. Карпа І. Я. Характерні особливості процесу підготовки юних футболістів різних вікових груп: лекція з навч. дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічне вдосконалення». Львів: Львівський державний університет фізичної культури ім. І. Боберського, 2018. 40 с.
3. Свистун Ю. Д., Трач В. М., Чорнобай І. М., Шавель Х. Є. Фізична підготовленість та оцінка функціонального стану юних футболістів у змагальному періоді. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. № 11. С. 54-60.
4. Сіренко Р. Р., Фалес Й. Г., Огерчук О. Ф. Функціональний стан серцево-судинної системи як інтегральний показник здоров'я футболістів. *Здоровий спосіб життя: зб. наук. статей*. Львів, 2005. Вип. 8. С. 54-57.
5. Clemente F. M., Ramirez-Campillo R., Nakamura F. Y., Sarmiento H. Effects of High-Intensity Interval Training in Men Soccer Player's Physical Fitness: A Systematic Review with Meta-Analysis of Randomized-Controlled and Non-Controlled Trials. *Journal of Sports Science*. 2021. Vol. 39. P. 1202-1222.

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ- ФУТЗАЛІСТІВ В УМОВАХ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

Лугош Дем'ян Дмитрович

здобувач другого магістерського рівня вищої освіти ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Сивохоп Едуард Миколайович

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури ДВНЗ «Ужгородський національний університет», м. Ужгород, Україна

Постановка проблеми. Футзал належить до найбільш динамічних і висококоординаційних видів спортивних ігор. Ігрова діяльність характеризується інтенсивними переміщеннями, змінами напрямку,

прискореннями та гальмуваннями. Такі рухові дії формують значне анаеробне навантаження, тоді як повторювані спринти та тривалість ігрових періодів потребують достатнього рівня аеробної витривалості. Поєднання аеробних і анаеробних процесів зумовлює специфіку фізичної підготовки футзалістів, що спрямовується на забезпечення ефективності техніко-тактичних дій під час матчів і тренувань [1; 2; 7-9].

Мета дослідження - розглянути особливості фізичної підготовленості студентів, які займаються футзалом у межах секційної роботи.

Виклад основного матеріалу. Інтенсивність ігрового процесу у футзалі потребує значних зусиль з боку серцево-судинної, дихальної та м'язової систем. Рухова активність відзначається чергуванням коротких високошвидкісних епізодів з періодами відносного відновлення, що висуває підвищені вимоги до регуляції серцевого ритму, ефективності енергетичного забезпечення та швидкості відновних реакцій [3; 10]. Циклічність фізичних навантажень у футзалі сприяє формуванню адаптаційних реакцій організму, удосконаленню аеробних та анаеробних енергетичних систем, зміцненню серцево-судинного й дихального апаратів. Раціональна структура тренувального процесу забезпечує поступове підвищення функціональних резервів і стійкість до повторюваних навантажень [7]. Функціональна підготовленість гравців формується завдяки систематичному розвитку аеробних і анаеробних енергетичних шляхів. Збалансоване використання засобів тренування сприяє оптимізації обмінних процесів, підвищенню ефективності відновлення після інтенсивних дій і зменшенню впливу втоми на якість технічних прийомів. Розвиток цих властивостей забезпечує стабільність рухових дій і покращує ефективність командної взаємодії [3; 8; 12]. Планування тренувального процесу у футзалі потребує урахування індивідуальних морфофункціональних особливостей спортсменів, а також ретельного структурування навантажень у межах мікро- та макроциклів. Комплексний розвиток витривалості, сили, швидкісних і координаційних здібностей створює основу для досягнення стабільних результатів під час секційних занять і змагальної діяльності [3; 4; 13].

Секційна форма організації занять у закладах вищої освіти сприяє систематичному розвитку фізичної підготовленості студентів. Регулярне виконання вправ ігрового характеру стимулює підвищення аеробної та анаеробної витривалості, удосконалення швидкісно-силових характеристик, розвиток координаційних навичок і підвищення здатності до ефективного відновлення в умовах змінної інтенсивності рухових дій [1; 2].

Результати сучасних досліджень свідчать про позитивний вплив секційних занять з футзалу на функціональні можливості студентської молоді. Встановлено зростання силових і швидкісних показників, покращення взаємодії

між серцево-судинною та дихальною системами, а також скорочення часу відновлення після фізичних навантажень [1; 2; 3; 8]. Комбінація спеціальних і загальнофізичних вправ сприяє розвитку техніко-тактичної майстерності, удосконаленню координаційних механізмів і підтриманню високої ефективності рухових дій упродовж усього тренувального циклу [5; 7].

Індивідуалізований підхід до планування секційних занять з футзалу забезпечує раціональний розподіл навантажень відповідно до рівня фізичної підготовленості студентів. Оптимізація змісту та обсягів тренувальних впливів знижує ризик перевтоми й сприяє гармонійному розвитку основних фізичних якостей. Використання секційних методик у системі підготовки футзалістів формує умови для підвищення функціональної стійкості, розвитку психофізіологічної готовності та забезпечення стабільної спортивної результативності [1, 4, 12].

Висновки.

1. Футзал характеризується поєднанням високої рухової активності, інтенсивних анаеробних навантажень і тривалих періодів аеробної роботи, що вимагає комплексного розвитку витривалості, сили, швидкісних і координаційних здібностей.

2. Секційна форма занять забезпечує ефективне вдосконалення функціонального стану студентів, сприяє підвищенню рівня фізичної працездатності, оптимізації діяльності серцево-судинної та дихальної систем.

3. Раціональне поєднання загальнофізичних і спеціальних засобів тренування створює передумови для гармонійного розвитку фізичних і психофізіологічних якостей студентів-футзалістів, що підвищує ефективність змагальної діяльності.

Література.

1. Створення адаптивної програми з футзалу для першокурсників з різним рівнем фізичної підготовки. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. № 7 (194). С. 31-35. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.07\(194\).05](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.07(194).05).

2. Журавльов, С.О. (2019). Підвищення рівня рухової активності студентів ЗВО засобами міні-футболу. Актуальные научные исследования в современном мире, 11-4, 35-40.

3. Жданюк, А.В. Теоретико-методичні засади застосування футзалу у фізичному вихованні студентів. Молодий вчений, 2017: (10.1), 45–49.

4. Іваніцький Р. Б., Бичук І. О., Бичук О. І., Швай О. Д., Герасимюк П. П. Основи навчання гри у футзал : метод. рекомендації. Луцьк, 2023. 54 с

5. Костенко М.П. Футзал в закладі вищої освіти: Навчально-методичний посібник / М.П. Костенко, В.П. Краснов, О.В. Отрошко. – К.: НУБіП України,

2019. - 87 с.

6. Методика організації та проведення практичних занять з футзалу: методичні вказівки/ уклад.: О. В. Єрмоленко., М. В. Єрмоленко. Краматорськ: ДДМА, 2023. – 55 с.

7. Сивохоп Едуард, Сивохоп Еріка. Загальна та спеціальна витривалість юних футболістів та шляхи її розвитку / Едуард Сивохоп, Еріка Сивохоп // Матеріали 78-ої підсумкової наукової конференції професорсько-викладацького складу факультету здоров'я та фізичного виховання ДВНЗ «УжНУ». Уклад. д. пед. н. Стеблюк С.В., 28-29 лютого 2024 року. Ужгород, 2024. – С. 85–88. <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/60075>.

8. Сивохоп Е.М., Маріонда І.І., Шкірта М.І. Футбол і методика викладання: навчально–метод. реком. / Е. М. Сивохоп, І. І. Маріонда, М. І. Шкірта. – Ужгород: ДВНЗ "УжНУ", 2023. – 66 с.

9. Сивохоп Е.М., Карабанов Є.О., Маріонда І.І. Впровадження ШІ в український футбол: виклики, перспективи, аналітика. Педагогічна інноватика: сучасність та перспективи. № 9. Видавничий дім «Гельветика», 2025. С.149-154.

10. Сивохоп Е. М. Особливості структури та змісту дисципліни «Теорія та методика викладання футболу» / Сивохоп Едуард // Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія: Педагогіка. Психологія. Філософія – 2013. – Вип192. – С. 141-147.

11. Теорія і методика викладання футболу: методична розробка / Е.М.Сивохоп, І.І.Маріонда, М.І.Шкірта. – Ужгород: Видавництво УжНУ «Говерла», 2013. - 52 с.

12. Сивохоп Едуард, Лютнянський Максим. Психологічна характеристика футболістів як фактор ефективної спортивної діяльності / Едуард Сивохоп, Максим Лютнянський // Матеріали щорічної університетської підсумкової наукової студентської конференції факультету здоров'я та фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет». Уклад. д. пед. н. Стеблюк С. В., 22 травня 2025 року. Ужгород, 2025. 144-146 с.

БАСКЕТБОЛ НА КРИСЛАХ КОЛІСНИХ ЯК ЗАСІБ СОЦІАЛЬНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ

Мішин Максим Володимирович

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту, Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна

Ольховий Олег Михайлович

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, професор кафедри теорії та методики фізичного виховання, Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна

Постановка проблеми. Зростання кількості осіб з інвалідністю внаслідок військового конфлікту та інших хронічних і спадкових випадків потребує розробку доступних, але ефективних та науково обґрунтованих форм фізичної активності, що в теперішній час набуває особливої актуальності.

Аналіз наукових досліджень, на які опирається автор. У період активного військового конфлікту в Україні значно зростає ризик фізичних і психологічних травм, що призводить до збільшення кількості осіб з інвалідністю. Це актуалізує потребу в системній підтримці, реабілітації та інтеграції постраждалих у суспільне життя [7, с. 474; 8, с. 62].

Соціальна політика держави спрямована на створення рівних можливостей для участі осіб з інвалідністю в усіх сферах суспільного життя [1, с. 20]. Одним із ключових напрямів реалізації цієї політики є забезпечення умов для ефективної соціалізації, яка охоплює процес інтеграції індивіда в соціальне середовище, засвоєння ним соціальних норм, цінностей, моделей поведінки та елементів культури, що функціонують в суспільстві.

Як зазначає Підвальна Ю. [4, с. 71] та Щекотіліна Н. [5, с. 270] соціалізація осіб з інвалідністю передбачає не лише адаптацію до зовнішніх умов, а й активне включення особистості в соціальні взаємодії, що сприяє її самореалізації та розвитку. У цьому процесі відбувається трансформація природжених рис людини, формування соціально значущих якостей, знань і навичок, а також засвоєння культурних елементів, які забезпечують повноцінну участь у суспільному житті.

Нашими попередніми дослідженнями визначено, що одним із найефективніших засобів соціалізації є адаптивний спорт, який став невід'ємною частиною глобальної спортивної культури [2, с. 135]. Він не лише популяризує здоровий спосіб життя, а й сприяє формуванню особистості, що акумулює в собі цінності, традиції, норми, ідеали та правила спортивної

поведінки Заняття адаптивним спортом стимулюють розвиток емоційної стабільності, самоповаги, мотивації та командної взаємодії, що є важливими чинниками соціальної інтеграції.

Серед різноманітних видів спорту для осіб з інвалідністю особливе місце займає баскетбол на кріслах колісних, який поєднує фізичну активність із командною взаємодією. Гравці демонструють високі фізичні та психологічні якості, що сприяє їхній соціальній активності та самореалізації [3, с. 41].

У контексті сучасних соціальних викликів, пов'язаних з інтеграцією осіб з інвалідністю в активне суспільне життя, баскетбол на кріслах колісних набуває особливої значущості. Це зумовлює надзвичайну важливість і актуальність даного дослідження.

Мета: визначити особливості соціалізації осіб з інвалідністю через заняття баскетболом на кріслах колісних.

Виклад основного матеріалу. Баскетбол на кріслах колісних є одним із найпоширеніших і найпопулярніших видів адаптивного спорту в світі. Його популярність зумовлена не лише видовищністю та динамічністю, але й глибоким багатомірним впливом на особистість спортсмена з інвалідністю.

Заняття цим видом спорту сприяє комплексному розвитку людини та позитивно впливає на всі сутнісні характеристики особистості. Зокрема, підвищення фізичної активності покращує рівень розвитку швидкісних і координаційних здібностей, спритності, витривалості та загального функціонального стану організму [6, с. 13]. Крім того, формування внутрішньої мотивації, цілеспрямованості, самоповаги і емоційної стабільності під час навчально-тренувального процесу стимулює духовне зростання та збагачення атлета.

Водночас, через включення до спортивної спільноти, баскетбол на кріслах колісних сприяє розвитку культурної ідентичності, що надає спортсмену з інвалідністю почуття незалежності у ширшому соціальному й культурному контексті. Це формує ціннісні орієнтації, які пов'язані з ідеалами спортивної етики, відповідальності, командної взаємодії, поваги до суперника і дотримання принципів чесної гри.

Особливо яскраво потенціал осіб, які займаються баскетболом на кріслах колісних, проявляється через систему спортивних змагань, що є формою їх активної участі в суспільному житті. У процесі змагальної діяльності у спортсменів з інвалідністю формуються важливі соціальні цінності, такі як: перемога, статус, престиж, співпереживання, емпатія, що стають фундаментом їх інтеграції в соціум.

Участь у турнірах різного рівня, від місцевих до міжнародних, дозволяє спортсменам, які мають вади опорно-рухового апарату, позиціонувати себе як

повноправних, активних і успішних членів суспільства. Вони не лише демонструють високі фізичні і психологічні якості, а й надихають інших осіб на заняття адаптивним спортом та руйнують стереотипи щодо інвалідності.

Варто зазначити, що досягнення в баскетболі на кріслах колісних створюють нові соціальні орієнтири. Це не лише спортивні результати, а й глибоке розуміння та повага до зусиль, що стоять за кожною перемогою. Саме це сприяє формуванню гуманістичного та інклюзивного суспільства, де кожна людина має право на самореалізацію незалежно від фізичних вад та обмежень.

Попри наявність окремих ініціатив та ентузіастів, розвиток баскетболу на кріслах колісних в Україні стримується системними проблемами: відсутністю належної інфраструктури, інституційної підтримки, кваліфікованих кадрів і методичних основ. Це актуалізує потребу в комплексній модернізації галузі, інтеграції європейського досвіду, створенні національної системи підготовки та розвитку інклюзивного середовища. Такий підхід дозволить перетворити баскетбол на кріслах колісних на ефективний інструмент фізичної, психологічної реабілітації та соціалізації осіб з інвалідністю.

Висновки. Баскетбол на кріслах колісних є ефективним засобом фізичної, психологічної та соціальної реабілітації осіб з інвалідністю. Участь у змаганнях дозволяє спортсменам не лише реалізувати власний потенціал, а й сприяє формуванню важливих особистісних якостей та соціальних цінностей.

Вплив занять баскетболом на кріслах колісних виходить за межі суто спортивної діяльності. Цей вид спорту не лише забезпечує інтеграцію особи з вадами опорно-рухового апарату в суспільство, але й змінює суспільне ставлення до інвалідності, сприяючи формуванню нової культури інклюзивності, поваги та прийняття.

Література.

1. Дубосару В. А. Соціалізації студентів з особливими освітніми потребами у закладах вищої освіти. *Матеріали X Всеукраїнської наукової конференції «Актуальні дослідження суспільних наук»* (28 берез. 2024 р.). Умань: Візаві, 2024. С. 20-23.

2. Мішин М., Бабаліч В., Лавриненко М. Розвиток паралімпійського руху в умовах глобалізації. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2025. № 1 (13). С. 125-137. doi:10.28925/2664-2069.2025.111.

3. Мішин М. Підготовка в баскетболі на кріслах колісних: основні проблеми. Збірник тез Всеукраїнської науково-практичної конференції «Проблеми та перспективні напрями розвитку сучасного спорту: актуальні питання теорії та практики», присвяченої міжнародному дню спорту на благо миру та розвитку (електронне видання) (4 квітня 2025 року). Харків: ХДАФК, 2025. С. 41-43.

4. Підвальна Ю. В. Особливості процесу соціальної адаптації молоді з інвалідністю в закладах вищої освіти. *Соціальна робота та психологія: освіта і наука*. 2025. Вип. 1. С. 70-74. <https://doi.org/10.32782/3041-1351/2025-1-12>.

5. Щекотиліна Н. Спорт, як невідемна частина соціалізації для осіб з інвалідністю. Матеріали XXXIX Міжнародної науково-практичної конференції «Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку» (07 грудня 2023 р.). Гетеборг, Швеція : ГО «ВАДНД», 2023. С. 269-275.

6. Chernozub A., Tsos A., Olkhovyi O., Hlukhov I., Koval V., Zavizion O. Readaptation of functional capabilities of special unit servicemen with long-term hypodynamia caused by peripheral neuromuscular system damage. *Physical Rehabilitation and Recreational Health Technologies*. 2025. Vol. 10. № 1. P. 9-19. [https://doi.org/10.15391/prrht.2025-10\(1\).02](https://doi.org/10.15391/prrht.2025-10(1).02).

7. Chernozub A., Tsos A., Olkhovyi O., Ikkert O., Koval V., Kirychuk Y. Comparative study of adaptive reserves of servicemen and servicemen-athletes with neuromuscular injuries after the post-acute rehabilitation. *Physical rehabilitation and recreational health technologies*. 2024. Vol. 9. № 6. P. 468-475. [https://doi.org/10.15391/prrht.2024-9\(6\).02](https://doi.org/10.15391/prrht.2024-9(6).02).

8. Mishyn M.V., Hunchenko V.O., Khachatryan, A.Kh. Rehabilitation of military personnel with spinal injuries using kinesiotherapy. *International scientific conference «Physical culture and sports as a modern priority»*. Riga, Latvia: «Baltija publishing». 2024. P. 61-64. <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-479-5-15>.

МЕХАНІЗМИ ДЕРЖАВНО-ПРИВАТНОГО ПАРТНЕРСТВА У ФІНАНСУВАННІ СПОРТИВНОЇ ІНФРАСТРУКТУРИ

Ніколасва Катерина Русланівна

студентка кафедри менеджменту та правового регулювання спортивної діяльності, Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків, Україна

Постановка проблеми. Розвиток спортивної інфраструктури є ключовою передумовою формування здорової нації, зростання громадської активності та підвищення конкурентоспроможності регіонів. У післявоєнний період Україна стикається з викликом швидкого відновлення зруйнованих об'єктів і створення нових сучасних спортивних просторів, що відповідають європейським стандартам доступності та енергоефективності. В умовах дефіциту бюджетних ресурсів особливого значення набувають партнерські моделі залучення приватного капіталу.

Державно-приватне партнерство (ДПП) у цій сфері виступає не лише інструментом фінансування, а й механізмом ефективного управління, що поєднує соціальну відповідальність, інноваційні рішення та спільну участь держави, бізнесу й громади. Таким чином, актуальність теми визначається потребою у створенні гнучких моделей інвестування, здатних забезпечити довгострокову модернізацію спортивної галузі та мінімізувати фіскальне навантаження на державу.

Аналіз наукових досліджень, на які опирається автор. Проблематика розвитку державно-приватного партнерства у спорті розглядається у працях українських і зарубіжних дослідників. Дутчак М., Козлова А. аналізують механізми інвестування у фізкультурно-спортивну сферу, визначаючи потенціал кооперації держави та бізнесу [1, 2, 4]. Європейська комісія (2022) виокремлює ефективні моделі співпраці BOT (Build-Operate-Transfer), BOOT (Build-Own-Operate-Transfer) і концесійні угоди, які забезпечують баланс між економічною вигодою та соціальною цінністю [3]. Науковці також наголошують, що українська система потребує адаптації цих моделей до умов воєнного та післявоєнного розвитку, посилення прозорості конкурсних процедур і підвищення залученості громадськості. Отже, у сучасному науковому полі ДПП розглядається як комплексний інструмент модернізації спортивної інфраструктури та інтеграції України в європейський економічний простір.

Європейський досвід демонструє суттєво вищий рівень залучення приватного капіталу: у Франції понад 40% спортивних арен фінансуються за моделями ДПП, у Німеччині — близько 35%, а в Польщі за останні 10 років у форматі партнерства створено понад 120 мультифункціональних спортивних об'єктів. У Фінляндії понад 60% муніципальних спортивних споруд модернізовано відповідно до ESG-стандартів у співпраці з приватним сектором.

Метою є визначення сучасних механізмів державно-приватного партнерства у фінансуванні спортивної інфраструктури, оцінка їх ефективності та розроблення напрямів удосконалення практики ДПП в Україні.

Виклад основного матеріалу. Державно-приватне партнерство у спортивній сфері ґрунтується на поєднанні ресурсів державного і приватного секторів задля створення, реконструкції чи управління спортивними об'єктами. Основні організаційно-правові форми — BOT, BOOT, концесія, договір управління або оренди комунального майна — різняться рівнем участі приватного партнера, проте мають спільну мету: забезпечити високу ефективність інвестицій і якісне надання послуг населенню.

Модель **BOT** передбачає будівництво об'єкта інвестором із подальшою передачею у державну власність, що дозволяє реалізувати великі проекти без

одночасних бюджетних витрат. У форматі **ВООТ** приватна сторона тимчасово володіє об'єктом, отримуючи стимул до підвищення рентабельності та впровадження інновацій. **Концесійні договори** ефективні при модернізації вже існуючих спортивних споруд, **договір управління** або **оренди** є оптимальним для локальних об'єктів, зокрема спортивних шкіл чи майданчиків громадського користування.

Перехід від класичної системи бюджетного фінансування до партнерських форматів зумовлений потребою у прозорому управлінні, підзвітності й конкурентності. ДПП створює мультиплікативний ефект: залучення приватних інвестицій стимулює розвиток суміжних галузей — будівництва, туризму, освіти, малого підприємництва, формуючи нові робочі місця та збільшуючи регіональний ВВП [3, 4].

Позитивний досвід уже демонструють українські регіони. У Харкові у 2023 р. за участю приватного капіталу збудовано легкоатлетичний манеж; у Львові реалізовано спортивний парк «Сихів» (2022); у Києві завершується спорудження мультифункціональної арени на 5 тисяч місць. Обсяг інвестицій у спортивну інфраструктуру через механізми партнерства перевищив 1,2 млрд. грн., що підтверджує привабливість галузі навіть в умовах воєнної економіки [6].

Разом з тим, реалізація ДПП у спортивній сфері стикається з різними бар'єрами, зокрема з недосконалістю правового регулювання, слабкою конкуренцією на тендерах, ризиком зловживань і недостатнім рівнем громадського контролю. Для подолання цих проблем необхідні прозорі цифрові інструменти моніторингу, публічні онлайн-платформи звітності, а також залучення місцевих громад і незалежних експертів до оцінювання ефективності проєктів. Особливе значення має **цифровізація управління партнерськими проєктами** – створення єдиних інформаційних систем дозволяє відстежувати етапи реалізації, контролювати фінансові потоки та гарантувати підзвітність учасників. Також доцільним є впровадження **ESG-підходу (Environmental, Social, Governance)**, який передбачає відповідальне використання ресурсів, екологічні стандарти та соціальну інклюзію у спортивній політиці.

Розвиток партнерства у післявоєнній Україні має спиратися на синергію трьох складових: державного стратегічного планування, бізнес-інновацій і активної участі громад. Такий трикутник взаємодії забезпечує не лише фінансову сталість, а й зміцнення соціальної довіри до інституцій.

Висновки. Державно-приватне партнерство у фінансуванні спортивної інфраструктури є стратегічним інструментом післявоєнного відновлення та модернізації соціальної сфери. Воно поєднує інвестиційну гнучкість, управлінську ефективність і соціальну спрямованість. Подальше розгортання

таких механізмів вимагає вдосконалення нормативно-правової бази, стимулювання участі бізнесу через податкові та інституційні пільги, а також посилення громадського контролю за прозорістю процесів. Інтеграція європейських стандартів ДПП, цифрових інструментів управління та ESG-підходів дозволить створити в Україні сучасну спортивну інфраструктуру, що сприятиме економічному зростанню, зміцненню соціальної єдності та підвищенню якості життя громадян.

Література.

1. Козлова А. Розвиток спортивної інфраструктури в умовах реформування економіки. – Львів: ЛДУФК, 2022. URL:<https://www.ldufk.edu.ua> Дата звернення - 29.10.2025.

2. Дутчак М. Інвестиційна привабливість фізкультурно-спортивної сфери України. – Київ: Олімпійська література, 2019. URL:<https://uni-sport.edu.ua> Дата звернення - 31.10.2025.

3. European Commission. Guide to Public-Private Partnerships in the EU Sports Sector. – Brussels, 2022. URL: <https://sport.ec.europa.eu> Дата звернення - 31.10.2025.

4. Leonov Yaroslav et al. Creative Mechanisms of Managing Organizational Development in Uncertainty. Theoretical and Practical Research in Economic Fields, [S.l.], v. 15, n. 4, p. 849-863, dec. 2024. URL: <https://journals.aserspublishing.eu/tpref/article/view/8678> Дата звернення - 01.11.2025.

5. PwC. (2023). Global Sports Survey: Infrastructure Investment Trends. London. URL: <https://www.pwc.com/gx/en/industries/sports.html> Дата звернення - 03.11.2025.

6. Deloitte (2022). Public-Private Partnerships in the Sports Sector. London. URL: <https://www2.deloitte.com/global/en/industries/sports.html> Дата звернення - 03.11.2025.

7. EU Sport Policy Report (2023). European Commission, Brussels. URL: <https://sport.ec.europa.eu/policies> Дата звернення - 03.11.2025.

ФІЗИЧНА І ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ-БАСКЕТБОЛІСТІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ В РАМКАХ СТУДЕНТСЬКОГО СПОРТУ

Опаленик Іван Юрійович

*здобувач магістерського рівня вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична
культура і спорт*

Семаль Наталія Володимирівна

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного
виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет», м. Ужгород,
Україна*

Постановка проблеми. У багатьох країнах світу баскетбол є найпопулярнішим видом студентського спорту, і студенти досягають у ньому високих спортивних результатів. Сьогодні багато питань побудови тренувального процесу і загалом усієї системи спортивної підготовки в студентському баскетболі залишаються слабо вивченими, оскільки переважна більшість досліджень проводяться або у спорті вищих досягнень, або в юнацькому баскетболі, а студентський баскетбол нерідко залишається поза увагою дослідників. За таких умов набувають особливої актуальності як організаційні питання баскетбольної підготовки, так і питання ефективної фізичної і технічної підготовки студентів-баскетболістів.

Аналіз наукових досліджень, на які опирається автор. У тезах доповіді використано декілька досліджень і методичних розробок останніх років, які охоплюють собою весь спектр проблематики даного дослідження. Це стаття О. Філоненко «Фізичне виховання студентів у закладах вищої освіти України» (2023) [4], видання Л. Гальченко та І. Дядечка «Студентський спорт» (2020) [2], Л. Балацької «Теорія і методика викладання баскетболу в закладах вищої освіти» (2018) [1], методичні видання «Спеціальна фізична підготовка баскетболістів з урахуванням ігрового амплуа» (2021) [3] та «Методика навчання основних технічних прийомів гри в баскетбол» (2021) [5].

Метою доповіді є визначити теоретико-методичні основи фізичної і технічної підготовки гравців у студентському баскетболі і представити підсумок дослідження її ефективності.

Виклад основного матеріалу. Студентський спорт є невід'ємною складовою фізичного виховання студентів, яка дозволяє їм займатися улюбленим видом спорту і систематично брати участь у студентських спортивних змаганнях. Головною формою студентського спорту є заняття у спортивних секціях у вільний від академічних навчальних годин час. Баскетбол, для якого характерні колективність дій і змагальний характер гри, є одним із

найпопулярніших видів студентського спорту та ефективним засобом фізичного виховання студентської молоді. Специфіка баскетбольної підготовки в секціях у рамках студентського спорту полягає в урахуванні «бюджету» студентського часу, частих змінах у складі студентських команд, проблемами з їх комплектацією, нерівномірністю фізичної підготовленості гравців команди.

Фізична підготовка у студентському баскетболі спрямована переважно на розвиток тих фізичних якостей і рухових здібностей, завдяки яким може бути досягнутий високий спортивний результат. Акцент у ній робиться на виконанні вправ, що мають тісний взаємозв'язок з технічною підготовкою і засвоєнням різних прийомів баскетбольної гри. Головна особливість спеціальної фізичної підготовки полягає в тому, що підбір фізичних вправ для неї за змістом та інтенсивністю їх виконання максимально наближений до умов ігрової діяльності. Такі вправи сприяють збільшенню стабільності у виконанні баскетболістом техніко-тактичних дій. У спеціальній фізичній підготовці використовуються спеціальні підготовчі вправи техніко-тактичного характеру, а також різні елементи технічних вправ та ігрової діяльності.

Вимоги до розвитку фізичних якостей студентів-баскетболістів пов'язані з необхідністю максимально швидко виконувати складні ігрові прийоми і дії, досконало володіти ігровою координацією, демонструвати стабільність у виконанні кидків з різних позицій і різної відстані, спеціальну ігрову витривалість. Значна увага приділяється розвитку стартової і дистанційної швидкості, швидкості виконання прийомів, розвитку силових якостей і насамперед вибухової сили, а також координації рухів, загальної і спеціальної витривалості. Для захисників перевага надається вправам з переважною спрямованістю на розвиток швидкісної витривалості і стартової швидкості; для нападників – вправам, спрямованим на розвиток швидкісно-силових якостей та спеціальних координаційних здібностей; для центрових – вправам з переважною спрямованістю на розвиток швидкості, спеціальних координаційних здібностей, швидкісно-силових якостей.

Вправи спеціальної фізичної підготовки повинні враховувати особливості та рівень баскетбольної підготовленості юнаків, котрі виступають саме в студентському спорті. Вони спрямовані на розвиток різних фізичних якостей і важливих для баскетболу здібностей – швидкості, координації рухів, стрибучості, силових якостей, вибухової сили, швидкісно-силових якостей, гнучкості і витривалості. Швидкість розвивають переважно бігові та стрибкові вправи, комбіновані ігрові естафети зі швидкими змінами характеру дій; координацію рухів – координаційні вправи з присіданням, згинанням кінцівок, несподіваними руховими діями, вправи на рівновагу; стрибучість – різноманітні варіанти стрибкових вправ, багатоскоки, вистрибування з м'ячем;

силові якості – присідання, стрибки і вистрибування, вправи з набивними м'ячами та іншими обтяжувачами; швидко-силові якості – вправи з елементами стрибків, виштовхування, вистрибування, застрибування на лаву, випадів тощо; витривалість – тривалий рівномірний і перемінний біг, різні варіанти бігу на довгі дистанції, плавання, заняття на кардіотренажерах.

Технічна підготовленість студентів-баскетболістів тісно пов'язана з фізичною підготовленістю. Тому високий рівень технічної підготовленості досягається за рахунок поєднання ефективної технічної та спеціальної фізичної підготовки, адже він багато в чому залежить від швидкості реакції юнаків, точності і швидкості прийняття ними рішень, їх здатності до концентрації та перемикання уваги. Основними критеріями технічної майстерності баскетболіста є вільне володіння оптимальним обсягом прийомів у поєднанні з досконалим володінням декількома головними прийомами, здатність до їх точного та ефективного виконання, яка підтримується протягом змагального турніру, стабільність їх виконання в умовах впливу зовнішніх негативних факторів. Саме технічна підготовка найчастіше дозволяє максимально розкрити найсильніші індивідуальні якості гравця. В її процесі студенти оволодівають «арсеналом» технічних прийомів баскетболу, опановуючи техніку гри в нападі та в захисті. Техніка гри в нападі узагальнено включає в себе техніку пересування – способи, варіанти та умови виконання стійок, ходьби, бігу, стрибків, зупинок і поворотів, і техніку володіння м'ячем – способи, варіанти та умови виконання ловлі, ведення, передач і кидків м'яча в кошик. Техніка гри в захисті включає в себе також техніку пересування (з аналогічними складовими) і техніку оволодіння м'ячем і протидії супернику – способи, варіанти та умови виконання вибивання, відбивання, накривання, перехоплення, виривання, оволодіння відскоком. Способи виконання різних технічних елементів у різних ігрових умовах можуть бути індивідуальними. Для підвищення рівня технічної підготовленості студентів-баскетболістів використовуються вправи на вдосконалення техніки пересування майданчиком, ведення м'яча, передач м'яча, кидків м'яча в кошик, штрафних кидків, захисних дій та багато інших.

Для визначення ефективності фізичної і технічної підготовки студентів-баскетболістів секції спортивного вдосконалення з баскетболу УжНУ у вересні-листопаді 2025 р. було проведено педагогічний експеримент. Згідно з його результатами, за три місяці тренування суттєво покращилися всі показники фізичної підготовленості юних баскетболістів, які тренувалися в рамках експериментальної групи, – загальна динаміка покращення становить від 2,71% до 6,90%. Використання засобів спеціальної фізичної підготовки у тренувальному процесі найбільшою мірою сприяли розвитку у студентів-баскетболістів сили і зокрема вибухової сили, спритності, швидко-силових

здібностей і швидко-силової витривалості. Серед студентів, котрі не займаються спортом (вони входили до контрольної групи), покращення рівня фізичної підготовленості не відбулося.

Тестування технічної підготовленості в рамках експерименту здійснювалося тільки серед студентів секції спортивного вдосконалення з баскетболу УжНУ. Результати дослідження виявили суттєву позитивну динаміку покращення показників технічної підготовленості в усіх тестах. Діапазон загальної позитивної динаміки за різними тестами становив від 3,46% до 7,91%.

Висновки. Таким чином, проведене дослідження підтвердило, що баскетбол може успішно виконувати роль не тільки динамічної та видовищної спортивної гри, але й ефективного засобу фізичного виховання студентів к рамках студентського спорту. Методично грамотна фізична і технічна підготовка студентів-баскетболістів може бути ефективною з точки зору оздоровлення студентів, підвищення рівня їх фізичної підготовленості та засвоєння техніки баскетбольної гри.

Література.

1. Балацька Л. В. Теорія і методика викладання баскетболу в закладах вищої освіти. Чернівці: Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича, 2018. 96 с.

2. Гальченко Л. В., Дядечко І. Є. Студентський спорт: навч. посібник для здобувачів вищої освіти ступеня магістра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійної програми «Спорт». Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2020. 109 с.

3. Нестеренко Н. А., Крюковська О. С. Спеціальна фізична підготовка баскетболістів з урахуванням ігрового амплуа. Дніпро: Дніпровський державний університет внутрішніх справ, 2021. 26 с.

4. Філоненко О. В. Фізичне виховання студентів у закладах вищої освіти України. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки.* 2023. № 210. С. 229-234.

5. Цюпак Ю. Ю., Швай О. Д., Іваніцький Р. Б. Методика навчання основних технічних прийомів гри в баскетбол: метод. рекомендації. Луцьк: Волинський національний університет ім. Лесі Українки, 2021. 65 с.

ОСОБЛИВОСТІ ОПТИМІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ БІГУНІВ-АМАТОРІВ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Остриков Володимир Олегович

магістрант 2 курсу освітньої програми «Фізична культура і спорт», Майстер спорту України з легкої атлетики, Херсонський державний університет

Глухов Іван Геннадійович

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, декан факультету фізичного виховання та спорту, Херсонський державний університет, м. Івано-Франківськ, Україна

Дробот Катерина Володимирівна

доктор філософії зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт, доцентка, завідувачка кафедрою олімпійського та професійного спорту, Херсонський державний університет, м. Івано-Франківськ, Україна

Постановка проблеми. У сучасних соціально-економічних умовах, що характеризуються зростанням рівня урбанізації, цифровізації та малорухомого способу життя, біг набуває особливої популярності як доступний, універсальний та ефективний засіб рекреаційної фізичної активності. Разом із позитивними тенденціями масового залучення населення до бігових практик спостерігається проблема відсутності науково обґрунтованої системи організації тренувань серед аматорів, що зумовлює нераціональне дозування навантажень, перевтомлюваність та підвищений ризик травматизму. У цьому контексті актуалізується потреба впровадження сучасних цифрових технологій моніторингу, які дозволяють індивідуалізувати тренувальний процес, підвищити його безпечність і результативність [1; 2].

Більшість бігунів-аматорів здійснює тренування без кваліфікованого тренерського супроводу, орієнтуючись на суб'єктивні відчуття або некоректні програмні рекомендації, що призводить до порушення принципів поступовості, систематичності та адекватності навантаження функціональним можливостям організму. Використання цифрових технологій (смартгодинники, пульсометри, фітнес-додатки) відкриває можливості для об'єктивного контролю параметрів тренування, своєчасного коригування інтенсивності та оптимізації адаптаційних процесів.

Аматорський біг на довгі дистанції (півмарафон, марафон, ультрамарафон) за останнє десятиліття став однією з найбільш динамічно зростаючих форм масового спорту. Участь у шосейних забігах щороку залучає тисячі нових спортсменів-аматорів, які прагнуть покращити власні результати,

підвищити рівень фізичної підготовленості та отримати позитивний вплив на здоров'я. Разом із тим, аматори стикаються з типовими труднощами: низька ефективність тренувального процесу, високий ризик перевантажень та травм, відсутність системності у плануванні та контролі навантажень. Це створює потребу у впровадженні більш науково обґрунтованих підходів, які раніше застосовувалися переважно у професійному спорті.

Аналіз наукових досліджень, на які опирається автор. Результати сучасних досліджень свідчать, що застосування технологій моніторингу варіабельності серцевого ритму та показників ЧСС сприяє підвищенню ефективності тренувального процесу, покращенню функціональних можливостей організму та формуванню свідомого ставлення до навантажень [1]. Доведено, що систематичний контроль варіабельності серцевого ритму дозволяє своєчасно виявляти ознаки перевтоми та попереджати перенапруження у спортсменів різної кваліфікації [2,3].

Метою дослідження є підвищення ефективності тренувального процесу бігунів-аматорів шляхом розроблення, впровадження та експериментальної перевірки програми оптимізації тренувань із використанням сучасних цифрових технологій контролю й моніторингу фізичних навантажень.

Виклад основного матеріалу. Дослідження проводилося у формі педагогічного експерименту, що включав констатувальний та формувальний етапи. На початку визначалися вихідні показники фізичної та технічної підготовленості за допомогою 12-хвилинного тесту Купера, вимірювання ЧСС у стані спокою та після навантаження, а також аналізу біомеханічних параметрів бігу із застосуванням спортивних годинників Garmin.

Початкові показники свідчили про наявність резервів для вдосконалення техніки бігу: частота кроків становила 164 ± 6 кроків/хв., довжина кроку – $1,08 \pm 0,09$ м., час контакту з опорою - 285 ± 17 мс, вертикальні коливання - $9,1 \pm 0,7$ см., що перевищувало оптимальні значення. Загальний рівень витривалості відповідав середньому для аматорів, а показники ЧСС перебували в межах фізіологічної норми.

У межах формувального етапу була реалізована 8-тижнева програма оптимізації, яка передбачала поєднання аеробних навантажень різної інтенсивності, контроль роботи за зонами ЧСС, хвилеподібну періодизацію та щоденний цифровий моніторинг. Після завершення експерименту зафіксовано покращення витривалості, зменшення часу відновлення ЧСС після навантаження та підвищення економичності техніки бігу, що узгоджується з даними інших наукових досліджень [1; 3].

Застосування цифрових засобів контролю забезпечило більш точне дозування навантаження, підвищення усвідомленості тренувального процесу та

зниження ризику перевтоми, що підтверджує доцільність їх використання у рекреаційному бігу.

Висновки. Отримані результати засвідчили, що впровадження оптимізованої програми з використанням сучасних цифрових технологій сприяє підвищенню рівня витривалості, покращенню функціонального стану серцево-судинної системи та підвищенню біомеханічної ефективності бігу. Системний моніторинг навантажень дозволяє індивідуалізувати тренувальний процес, підвищити його безпечність і результативність, що підтверджується як результатами власного експерименту, так і даними сучасних наукових досліджень.

Література.

1. Boullosa D., Casado A., Claudino J. G., Jiménez-Reyes P., Ravé G. Factors affecting training and physical performance in recreational endurance runners // Sports. - 2020. - Vol. 8, No. 3. - Article 35. - DOI: 10.3390/sports8030035.

2. Gronwald T., Rogers B., Hottenrott L., Hoos O., Hottenrott K. Correlation properties of heart rate variability during a marathon race in recreational runners: potential biomarker of complex regulation during endurance exercise // Journal of Sports Science and Medicine. - 2021. - Vol. 20, No. 4. - P. 557-563.

3. Matos S., Clemente F. M., Brandão A., Pereira J., Rosemann T., Nikolaidis P. T., Knechtle B. Training load, aerobic capacity and their relationship with wellness status in recreational trail runners // Frontiers in Physiology. - 2019. - Vol. 10. - Article 1189. - DOI: 10.3389/fphys.2019.01189.

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ СПОРТСМЕНОК У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Плеша Олександра Михайлівна

*здобувач магістерського рівня вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична
культура і спорт*

Бондарчук Наталія Яківна

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного
виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет», м. Ужгород,
Україна*

Постановка проблеми. Виховуючи естетичні смаки і любов до краси, художня гімнастика одночасно вимагає від зовсім юних дівчат регулярних виснажливих тренувань, що зумовлене загостренням конкуренції як на світовій

арені, так і в збірних командах. Більшість наукових досліджень у сфері художньої гімнастики на даний момент присвячені технічній та артистичній підготовці спортсменок. Це важлива проблематика, оскільки велике значення має технічно правильне виконання змагальних вправ, а з іншого боку, дівчатам повинні бути властиві рухова виразність, виконавська майстерність і створення художніх образів. Проте всього цього неможливо досягти без належного рівня спеціальної фізичної підготовленості, без розвитку важливих для художньої гімнастики фізичних якостей.

Аналіз наукових досліджень, на які опирається автор. У вітчизняній науковій літературі, присвяченій проблематиці розвитку фізичних якостей у художній гімнастиці, увага дослідників акцентується на розвитку гнучкості та координаційних здібностей. При цьому Ю. Легеза та А. Дейнеко (2018) спрямували свій науковий інтерес на загальні особливості розвитку фізичних якостей дівчат [4]; Т. Кутек і В. Волощук (2023) розглянули розвиток фізичних якостей юних гімнасток на етапі попередньої базової підготовки [3]. О. Власюк та А. Федоряка (2023) дослідили різні аспекти розвитку гнучкості [1], А. Дейнеко, А. Муллагільдїна та І. Красова (2024) – розвитку координаційних здібностей [2], В. Сосїна, О. Заплатинська та А. Окопний (2012) – розвитку вестибулярної стійкості дівчат на етапі попередньої базової підготовки [5].

Мета дослідження - аналіз особливостей розвитку різних фізичних якостей юних гімнасток на етапі попередньої базової підготовки.

Виклад основного матеріалу. Результати аналізу спеціальної літератури показали, що в художній гімнастиці для формування потужного фізичного потенціалу та успішного засвоєння різних технічних елементів дівчатам потрібен цілеспрямований розвиток спеціальних фізичних якостей. При цьому специфіка художньої гімнастики вимагає насамперед розвитку гнучкості, спритності та координації рухів, статичної і динамічної рівноваги, прикладної сили, насамперед вибухової і швидкісної, швидкісно-силових якостей, особливо стрибучості, статичної і динамічної силової витривалості.

У процесі дослідження розроблено спеціальні вправи прикладного характеру для розвитку і вдосконалення важливих для художньої гімнастики фізичних якостей, які можуть і повинні бути ефективно застосовані на етапі попередньої базової підготовки. Це вправи на розвиток гнучкості (складки, нахили, присідання, переведення рук, підтягнення ніг, підйоми і повороти тулуба, випади, махи, шпагати), на розвиток гнучкості для виконання в парах (підйоми і нахили ніг, відведення рук), вправи стретчингу (розтягування в різних позах і за допомогою різних рухів), на розвиток координаційних здібностей без предметів (човниковий і комбінований біг, стійки, нахили,

стрибки, міст), з предметами (булавами ті м'ячами), рівноваги та вестибулярної стійкості (рівноваги, нахили, повороти тощо), на розвиток прикладної сили (підйоми ніг, стрибки, вистрибування, присідання, віджимання, складки, преси, шпагати, прогинання), швидкісно-силових якостей, передусім стрибучості (махи, стійки, розніжки, стрибки, вистрибування), на розвиток витривалості (стійки, комбінований біг, спеціальні силові вправи).

У блоці вправ на розвиток гнучкості юних гімнасток запропоновані вправи з попереднім напруженням і подальшим розтягненням м'язів, так звані балістичні вправи, вправи, що покращують нервово-м'язову передачу імпульсів, вправи зі статичним, динамічним і змішаним розтягуванням м'язів і суглобів, іноді з їх подальшим ізометричним напруженням або пасивним дотягуванням. Різні вправи для виконання в парах слугують для статичного розтягування, пропріорецептивного покращення нервово-м'язової передачі імпульсів, пасивного розтягування з попереднім напруженням м'язів, напруженого скорочення м'язів з подальшим їх розтягненням і розслабленням. Окремо для юних гімнасток запропоновані ефективні та апробовані вправи стретчингу прикладного характеру, які загалом включені в систему спеціально фіксованих положень певних частин тіла, що виконуються з метою розвитку гнучкості і рухливості в суглобах. Вправи на розвиток спритності і координаційних здібностей включають у себе широкий спектр вправ на формування постави, вдосконалення рівноваги, орієнтування в просторі тощо. Представлені в окремому блоці вправи на розвиток рівноваги та вестибулярної стійкості призначені для вдосконалення статичної і динамічної рівноваги. У запропонованому комплексі вправ на розвиток прикладних силових якостей дівчат представлені вправи на розвиток сили м'язів ніг, рук, живота або пресу, які повинні виконуватися без зайвого напруження м'язів.

В секції художньої гімнастики Закарпатської обласної комплексної ДЮСШ ФСТ «Динамо» в Ужгороді проведено експеримент за участю 15 дівчат групи базової підготовки у віці 8-11 років. До його початку і після завершення проводилося тестування розвитку окремих фізичних якостей дівчат – гнучкості, координаційних здібностей, сили та швидкісно-силових якостей. У тестах на розвиток гнучкості максимальна позитивна динаміка змін середніх показників за час проведення експерименту сягнула 10,27% (нахил тулуба вперед стоячи), на розвиток координаційних здібностей – 12,40% (статична рівновага на півпальцях однієї ноги), на розвиток сили і швидкісно-силових якостей – 11,14% (стрибки зі скакалкою за 10 с).

Висновки. Системний цілеспрямований розвиток фізичних якостей юних спортсменок у художній гімнастиці на етапі попередньої базової підготовки є невід'ємною умовою формування ними необхідних рухових навичок, освоєння

технічних дій і подальшої їх демонстрації на змаганнях. Розроблені у процесі дослідження спеціальні фізичні вправи забезпечують при їх методично грамотному використанні ефективний розвиток гнучкості, координаційних здібностей, прикладної сили, швидкісно-силових якостей і витривалості юних гімнасток.

Література.

1. Власюк О. О., Федоряка А. В. Розвиток активної гнучкості на заняттях з художньої гімнастики у дівчаток 8-9 років. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2023. № 16. С. 59-64.

2. Дейнеко А. Х., Муллагільдіна А. Я., Красова І. В. Вдосконалення координаційних здібностей гімнасток на етапі початкової підготовки в художній гімнастиці. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2024. № 6 (140). С. 432-443.

3. Кутек Т. Б., Волощук В. В. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості спортсменок, які спеціалізуються в художній гімнастиці на етапі попередньої базової підготовки. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2023. № 16. С. 80-86.

4. Лєгеца Ю. С., Дейнеко А. Х. Особливості розвитку фізичних якостей в художній гімнастиці. *Актуальні наукові дослідження в сучасному світі*. 2018. Вип. 8 (40). С. 34-38.

5. Сосіна В. Ю., Заплатинська О. Б., Окопний А. М. Розвиток вестибулярної стійкості у гімнасток-художниць на етапі попередньої базової підготовки. *Молода спортивна наука України*. 2012. Вип. 16. Т. 1. С. 294-299.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ФІЗИЧНОЇ І ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ГІРСЬКОЛИЖНИКІВ У ГРУПАХ СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ ДЮСШ НА ЕТАПІ ПОГЛИБЛЕНОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ

Русин Ігор Іванович

здобувач магістерського рівня вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

Семаль Наталія Володимирівна

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет», м. Ужгород, Україна

Постановка проблеми. Сучасний гірськолижний спорт постійно розвивається та змінюється, вдосконалюється навчально-тренувальний процес

підготовки гірськолижників. При цьому українські юні спортсмени через низку об'єктивних причин відстають від своїх однолітків із деяких інших країн, що добре помітно вже на етапі спеціалізованої базової підготовки. Значною мірою це зумовлено відсутністю сучасних адаптованих програм спортивної гірськолижної підготовки і недостатньою технічною підготовленістю гірськолижників. За таких умов підвищується актуальність вивчення можливостей підвищити ефективність фізичної і технічної підготовки вихованців наших спортивних шкіл.

Аналіз наукових досліджень, на які опирається автор. На жаль, в Україні практично відсутня вітчизняна науково-методична література з питань спортивної підготовки гірськолижників. Серед винятків – методичне дослідження можливостей застосування інноваційних технологій у гірськолижній підготовці В. Ворони [1], аналіз особливостей фізичного розвитку представників гірськолижного спорту Т. Куцериб та А. Павлишина [2], посібник з гірськолижної техніки (уклали Т. Лясота і Є. Лясота) [3]. У процесі дослідження ми послуговувалися науковими розвідками іноземних авторів. Насамперед це статті з удосконалення гірськолижного тренування і подолання перешкод, що знижують його ефективність, авторства М. Gilgien, R. Reid, Ch. Raschner, M. Supey, H-Ch. Holmberg [4], S. Karišik, M. Vasić, P. Spasoje, S. Haris [5].

Мета дослідження - дослідити ефективність фізичної і технічної підготовки юних гірськолижників на етапі поглибленої спеціалізації.

Виклад основного матеріалу. Багаторічна підготовка в гірськолижному спорті передбачає проходження багатьох етапів, серед яких після базової підготовки вихованці у віці 14-17 років проходять етап поглибленої спеціалізації або підготовки до вищих досягнень. Це етап переходу до високого рівня фізичної, технічної і функціональної підготовленості, жорстких тренувальних режимів і збільшення змагальної практики в умовах жорсткої конкуренції. Тренувальний процес у річному циклі проходить через літній загальнопідготовчий, осінній і грудневий спеціально-підготовчі, зимовий змагальний та весняний перехідний періоди.

Фізична підготовка у групах спортивного вдосконалення ДЮСШ має на меті створення передумов для досягнення на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей максимуму своєї фізичної підготовленості, закріплення основи техніки виконання спеціальних вправ у звичайних та ускладнених умовах, техніки гірськолижних спусків у різних умовах. Пріоритетним напрямом залишається подальший розвиток спритності та координаційних здібностей з особливою увагою на динамічну рівновагу, здібності реагування, орієнтування, ритмізації, диференціації. Технічна

підготовка на етапі поглибленої спеціалізації або підготовки до вищих досягнень спрямована на продовження формування та вдосконалення спеціальної системи рухових умінь, покликаних забезпечувати результативні виступи на змаганнях, і здійснюється переважно у змагальних умовах на повних трасах слалому, слалому-гіганта, на окремих ділянках трас супергіганту, швидкісного спуску. Юні гірськолижники повинні опанувати весь технічний арсенал спеціального слалому та гігантського слалому, навчитися впевнено проходити трасу гіганту на схилах великої крутизни зі складними поворотами, впевнено відчувати себе на змагальних трасах спеціального слалому, міцно закріпити навички спуску тренувальною і змагальною трасою супергіганту. Всі нові елементи гірськолижної техніки, які засвоюються на етапі підготовки до вищих досягнень або поглибленої спеціалізації, супроводжуються їх тактичною реалізацією у змагальних умовах на різних трасах.

Розроблено комплекси вправ безсніжної та снігової підготовки для закріплення набутих на попередніх етапах базової підготовки навичок. Серед нових прийомів та елементів гірськолижної техніки вихованці опановують прийоми старту і фінішування, подолання нерівностей рельєфу на трасах на великій швидкості, з відривом і без відриву лиж від снігу, стрибки з імпровізованого трампліна, зокрема з подальшим польотом у групуванні. Розучуються складні повороти авальман, випереджальний поворот, поворот зі звалюванням, крок-поворот переступанням по схилу на різних трасах, ковзанярський хід у повороті. Також у програмі є ознайомлення з базовими елементами фрістайлу – балету, могулу та лижної акробатики.

При тестуванні ефективності фізичної підготовки юних гірськолижників Ясінянської СДЮШОР із зимових видів спорту в рамках педагогічного експерименту використано три групи тестів. У групі тестів на розвиток швидкості, швидкісно-силових і координаційних здібностей за час проведення експерименту найбільшою мірою покращилися показники в тестах, які відповідають за ефективність розвитку швидкісно-силових якостей: середня відсоткова динаміка в усіх із них перевищила 3%. У тестах, які відображають розвиток швидкості та координації вихованців, відсоткова динаміка середніх показників перевищила 2%. Найгіршу динаміку (1,08%) зафіксовано в човниковому бігу – тесті, який свідчить про ефективність розвитку спритності. У групі тестів на розвиток сили та силової витривалості найвищу відсоткову динаміку змін за час проведення педагогічного експерименту, яка перевищує 5%, зафіксовано в тестах на рівень розвитку сили, а в тестах на силову витривалість динаміка змін значно нижча. У групі тестів на розвиток загальної та спеціальної витривалості в тестах на загальну витривалість середні показники

динаміки змін не перевищують 3%. Це свідчить, що гірськолижні тренування меншою мірою впливають на розвиток загальної витривалості, ніж на розвиток сили і силової витривалості, а також розвиток швидкісно-силових здібностей вихованців.

Висновки. Фізична гірськолижна підготовка в осінньому спеціально-підготовчому періоді на етапі поглибленої спеціалізації загалом сприяє підвищенню рівня швидкісної, швидкісно-силової, координаційної підготовленості, розвитку сили та силової витривалості, загальної та спеціальної витривалості юних гірськолижників. Найбільш ефективно тренування впливають на розвиток сили. Помітним є також вплив на розвиток швидкісно-силових якостей, силової та стрибкової витривалості, меншою мірою – загальної витривалості. Порівняно з цими якостями вплив фізичної підготовки на розвиток вибухової сили значно менший, а на розвиток швидкості, спритності і координації – мінімальний.

Технічна підготовка юних гірськолижників в осінньому спеціально-підготовчому періоді річного циклу відображається на вдосконаленні їх технічних навичок дуже різноманітно. Найбільшою мірою її ефективність виявилася в тестах на політ у групуванні з трампліна при розгоні зі схилу, прямий спуск із розворотами на 360⁰ у вузькому коридорі, старт і стартовий розгін, безперервний спуск на дистанції 1500 м з високою швидкістю з виконанням серії поворотів великого радіусу.

Правомірно зробити висновок про ефективність фізичної і технічної підготовки юних спортсменів у групах спортивного вдосконалення із зимових видів спорту на етапі поглибленої спеціалізації.

Література.

1. Ворона В. В. Засоби та інноваційні технології лижної підготовки: методичні рекомендації для студентів вищих навчальних закладів напрямків підготовки «Фізичне виховання» і «Спорт». Суми: Сумський державний педагогічний університет ім. А. Макаренка, 2014. 64 с.

2. Куцериб Т. М., Павлишин А. В. Особливості фізичного розвитку представників гірськолижного спорту. *Фізична культура, спорт та здоров'я: Матеріали XVII Міжнародної наук.-практ. конференції (7-8 грудня 2017 р., м. Харків)*. Харків: Харківська державна академія фізичної культури, 2017. С. 269-271.

3. Техніка катання на гірських лижах: навч.-метод. посібник. Уклад.: Т. І. Лясота, Є. Л. Лясота. Чернівці: Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича, 2016. 99 с.

4. Gilgien M., Reid R., Raschner Ch., Supey M., Holmberg H-Ch. The Training of Olympic Alpine Ski Racers. *Frontiers in Physiology*. 2018. Vol. 9.

P. 1772-1779.

5. Karišik S., Vasić M., Spasoje P., Haris S. Inhibitory Factors in Alpine Skiing Training. *Sport Scientific & Practical Aspects*. 2018. Vol. 15. No. 2. P. 5-8.

АКТУАЛЬНІСТЬ ВПРОВАДЖЕННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ У ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Сак Андрій

кандидат біологічних наук, доцент, Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків, Україна

Антіпова Раїса

*старший викладач, Харківська державна академія фізичної культури,
м. Харків, Україна*

Постановка проблеми. Проблема здоров'я студентів, які навчаються у вищому навчальному закладі, стає все більш актуальною у зв'язку з труднощами соціально-економічного характеру, які переживає в теперішній час Україна. Сьогодні увага до збереження здоров'я студентів значно зросла, адже з кожним роком збільшуються навчальні навантаження студентів, відпочинок яких усе частіше зводиться до комп'ютерних ігор і перегляду відеофільмів, що призводить до гіподинамії, порушення постави і зору. Ослаблений, найчастіше ще до навчання у вищому навчальному закладі, стан організму і психіки, екологічні проблеми, недостатнє харчування, гіподинамія, невисокий у цілому рівень валеологічної культури обумовлюють те, що більше половини студентів нездорові, багато з них перебувають у передхворобливих станах.

Здоров'язберігаючі технології створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці студентів у вищому навчальному закладі, вирішують завдання раціональної організації навчально-виховної роботи (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних вимог), відповідності навчального та фізичного навантаження можливостям студента [3].

Важливою умовою реалізації здоров'язберігаючих технологій у вищому навчальному закладі, є формування ціннісного ставлення студента до здоров'я. Ціннісне ставлення до здоров'я цілком можна розвинути за допомогою формування мотивації до здоров'язбереження. Розвиток цієї мотивації, на нашу думку, є найбільш оптимальним шляхом актуалізації потреби, що забезпечує спрямованість особистості на ведення здорового способу життя.

Мета статті полягає в теоретичному обґрунтуванні проблеми та висвітленні результатів експериментального дослідження загальної антропометричної програми визначення рівня фізичного розвитку студентів (на прикладі експериментального обстеження спортсменів двох спеціалізацій, які є студентами ХДАФК).

Матеріали та методи. В експериментальному обстеженні брало участь 24 спортсмени, які є студентами ХДАФК, віком від 18 до 19 років (середній вік 18,5 років), стать чоловіча. Проведено обстеження спортсменів двох спеціалізацій «Баскетбол, волейбол» і «Дзюдо, самбо, тхеквондо» по 12 спортсменів у кожній групі. Спортивна кваліфікація досліджуваних: майстер спорту – 2; 1 розряд – 10; 2 розряд – 12 (всього 24 спортсмени).

Вимірювання виразності лордозу та кіфозу хребетного стовпа в сагітальній площині проводилися контактним методом за допомогою курвіметра при вільно випрямленому положенні тіла випробуваного, з положенням голови в німецькій горизонталі. Всі контактні вимірювання виконували за орієнтирними (антропометричними) точками тіла випробуваного. Отримані дані порівнювали з нормативними.

Індивідуальні вимірювання виконувались відповідно до Міжнародних етичних рекомендацій щодо досліджень, пов'язаних із здоров'ям, за участю людей (CIOMS).

Виклад основного матеріалу. Спорт і фізичні вправи є стресовими за своєю природою. Професійні спортсмени піддають свій хребет повторюваним, неприродним рівням навантаження у вигляді динамічного навантаження (стрибки), бічних нахилів, скручувань, зсувів та стискаючих сил

Згідно з літературними даними незалежні зміни, які окремо або в комбінації сприяють порушенню фізіологічних вигинів хребта спортсменів, включають недосконалу техніку, недостатню фізичну підготовку та аномальну анатомічну будову. Таким чином, молоді спортсмени можуть мати деформацію хребта, яка випадково або потенційно пов'язана з їхнім видом спорту.

Багаторічні інтенсивні тренувальні навантаження на опорно-руховий апарат, зокрема, на хребет, сприяють появі патологічних змін, які тривалий час компенсуються та клінічно не виявляються. Однак при навантаженнях (якщо навантаження перевищують функціональні можливості організму) виникає зрив компенсації, у зв'язку з чим спортсмени звертаються до лікувально-профілактичного закладу.

Відхилення показників вигинів хребта від норми у спортсменів спеціалізації «Баскетбол, волейбол» розподілилося таким чином: поглиблення шийного лордозу зафіксовано у 41,6% спортсменів; поглиблення грудного кіфозу спостерігалось у 16,6%, а сплюснення – у 8,3%; в області поперекового

лордозу у 41,6% спортсменів зафіксовано поглиблення поперекового лордозу. Розрахунок плечового показника показав, що 58,3% спортсменів спеціалізації «Баскетбол, волейбол» мають сутулувату поставу, а у 33,3% спортсменів поставу визначили як середню.

У спортсменів спеціалізації «Дзюдо, самбо, тхеквондо» зафіксовані наступні порушення вигинів хребта: поглиблення шийного лордозу у 41,6% спортсменів; поглиблення грудного кіфозу у 33,3%; в області поперекового лордозу у 16,6% спортсменів спостерігається поглиблення. Сплюснення поперекового лордозу зафіксовано у 8,3% спортсменів.

На основі розрахунку плечового показника у 8,3% спортсменів спеціалізації «Дзюдо, самбо, тхеквондо» постава визначена як сутулувата, у 33,3% спортсменів – як середня.

За даними різних науковців найбільш травмонебезпечними, з погляду пошкодження опорно-рухового апарату, вважаються спортивні ігри. Це пов'язано насамперед із тим, що специфічною особливістю ігрових видів спорту є швидка зміна дій відповідно до перебігу гри, прийняття швидких й ефективних рішень при гострому дефіциті часу [2].

Це пояснює наявність відхилення показників вигинів хребта від норми у спортсменів спеціалізації «Баскетбол, волейбол» і відповідно порушення постави, які зафіксовані за результатами антропометричних обстежень.

Представникам цих видів спорту потрібно звертати особливу увагу на правильне технічне виконання вправ, що пов'язані з великими навантаженнями на міжхребцеві диски, також постійно використовувати вправи, що направлені на укріплення м'язів спини, прямих та косих м'язів живота, а також застосовувати засоби, що розвантажують та відновлюють міжхребцеві диски – плавання, витягування, масаж та інші [1].

Однак слід враховувати, що для дисциплін спортивних єдиноборств характерні прийоми блокування, удари ногами, руками та кидки, у тому числі кидки зі становища стоячи.

Наприклад, у дзюдо та самбо спортсмени частіше зазнають травм саме під час кидків або переворотів. Тобто механізм травм у дзюдо та самбо пов'язаний із технікою кидків та боротьбою. Саме падіння є поширеним механізмом травм опорно-рухового апарату.

У тхеквондо фіксують високу частоту травм нижніх кінцівок проти травмами верхніх кінцівок, оскільки 80% змагальних рухів включають потужні, швидкі удари ногами [4].

Є широкий вибір методів лікування спортивних травм, але їх низька ефективність зумовлює потребу в пошуку засобів запобігання травм. Для профілактики спортивних травм проводиться система таких заходів: правильна

методика тренувань, забезпечення відповідного стану місць занять, одягу, інвентарю, взуття, застосування захисного спорядження, регулярний лікарський контроль, виконання гігієнічних вимог, використання кінезіотейпів та бандажів, виховна робота тощо.

Оскільки порушення виразності вигинів хребта позначаються і на поставі спортсменів, то своєчасна діагностика дефектів постави є умовою ранньої реабілітації. Слід зазначити, що аналіз стану постави є добрим доповненням до загальної антропометричної програми визначення рівня фізичного розвитку.

У зв'язку з цим надзвичайно важливим фактором для сучасного спорту має стати обов'язкова присутність на всіх етапах тренувального процесу профілактичних заходів для хребта, які забезпечують:

- відновлення здатності до щадних спортивних тренувань, але не супроводжується больовим синдромом в хребті;
- відновлення витримування повноцінних тренувальних фізичних навантажень;
- відновлення витримування змагальних навантажень;
- відновлення здатності підтримки оптимального функціонального стану хребта протягом спортивного сезону.

Висновки. Здійснивши аналіз результатів дослідження, ми визначили важливість використання морфологічних критеріїв контролю для попередження перетренування спортсмена з метою керування адаптацією організму спортсмена до наростаючих фізичних навантажень. Надалі, прийняття корекційних та реабілітаційних заходів дозволить запобігти поширенню дистрофічних процесів та розвитку деструктивних змін опорно-рухового апарату. Однак існує реальна потреба впровадження здоров'язберігаючих технологій в тренувальний процес з метою витримування повноцінних тренувальних фізичних навантажень та розвитку культури здорового способу життя.

Література.

1. Валецький Ю., Валецька Р., Петрик О. Профілактика травм опорно-рухового апарату в групі складних координованих видів спорту. Волинський національний університет імені Лесі Українки. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. Луцьк. №. 4 (12), 2010. С. 63-68.

2. Дорошенко Е. Ю. Проблема травматизму в ігрових видах спорту та перспективи використання засобів фізичної реабілітації. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Вип. 18. 2020, С. 127-132.

3. Юденко О. В. Інноваційні технології фізичного виховання і спорту.

Навчальний посібник для фахівців спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Національний університет оборони України, Київ. 2024, 361 с.

4. Del Vecchio F.B., Farias C.B., de Leon R.C., Rocha A.C.C.A., Galliano L.M., Coswig V.S. Injuries in martial arts and combat sports: Prevalence, characteristics and mechanisms Blessures dans les arts martiaux et les sports de combat : prévalence, caractéristiques et mécanismes. Science & Sports. Volume 33, Issue 3, June 2018, Pages 158-163.

ІСТОРИКО-ПЕДАГОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВІЙСЬКОВИХ ЗАКЛАДАХ НА УКРАЇНСЬКИХ ЗЕМЛЯХ У СКЛАДІ РОСІЙСЬКОЇ ТА АВСТРО-УГОРСЬКОЇ ІМПЕРІЙ

Салтан Наталія Миколаївна

*кандидат історичних наук, доцент кафедри гуманітарних наук Харківської
державної академії фізичної культури, м. Харків, Україна*

Постановка проблеми. Професійна прикладна фізична підготовка є важливою частиною фізичного виховання як соціального явища, що виникає у спеціально призначеному використанні засобів фізичної культури й спорту для підготовки до певної професійної діяльності. У військових закладах освіти, армії та військово-морському флоті ця підготовка має свої особливості та історичні традиції. Однак існує потреба системного аналізу розвитку та поширення фізичного виховання в цих сферах.

Аналіз наукових досліджень, на які опирається автор. Дослідження Т. Горбачевського, М. Литвина та А. Щеглова висвітлює діяльність кадетської піхотної школи у Львові, де фізичне виховання займало значне місце в навчальній програмі та поєднувалося з патріотичним і моральним формуванням кадетів [1]. О. С. Лосєв розкриває систему підготовки офіцерських кадрів Австро-Угорщини, підкреслюючи її структурованість і професійну спрямованість [3]. О. Л. Скрябін звертає увагу на специфіку організації навчально-виховного процесу: сувору дисципліну, поєднання загальної освіти з початковим військовим вишколом та його практичне спрямування [5]. О. М. Ольховий зазначає, що підготовка майбутніх офіцерів до управління фізичною підготовкою у військових училищах Російської імперії мала фрагментарний характер [4]. О. В. Єфімова звертає увагу на значення фізичного виховання у позакласній діяльності кадетських корпусів, спрямованій на зміцнення здоров'я вихованців [2].

Мета дослідження: проаналізувати особливості формування та розвитку

системи фізичного виховання у військових навчальних закладах Російської та Австро-Угорської імперій у другій половині XIX – на початку XX століть.

Виклад основного матеріалу. Історично професійна військова освіта в Російській імперії здебільшого була доступна представникам дворянських родин і проходила через військові школи та кадетські корпуси. На підросійських територіях в означений період діяли військові (юнкерські) училища у Києві (Костянтинівське піхотне училище, Миколаївське артилерійське, Олексіївське інженерне), Єлисаветграді зараз Кропивницькому (Єлисаветградське кавалерійське училище), в Чугуєві (піхотне училище) та Одесі (Одеське піхотне військово училище, Сергіївське артилерійське училище), а також кадетські корпуси в Києві (Володимирський кадетський корпус), Сумах (Михайлівський кадетський корпус), Полтаві (Петровський кадетський корпус) та Одесі (Костянтинівській кадетський корпус).

В Австро-Угорщині здобути військово освіту могли представники різних соціальних верств. Вимогами до вступу були рівень попередньої освіти та можливість профінансувати навчання. На західноукраїнських теренах впродовж 1899-1914 рр. існувала кадетська піхотна школа у місті Львові.

Міністерства військових справ Російської та Австро-Угорської імперій у другій половині XIX – на початку XX століть розробили низку нормативних документів, спрямованих на уніфікацію програм фізичного виховання, які регламентували зміст, тривалість і структуру занять. Також значну роль у підвищенні ефективності військової фізичної підготовки відіграло видання спеціальної методичної літератури та організація підготовки педагогічних кадрів.

Основним засобом військово-фізичної підготовки були фізичні вправи, які поділялися на загальні або теоретичні, спеціальні та військово-прикладні. До форм фізкультурної діяльності відносилися позакласні поняття з гімнастики (включно із вправами на снарядах, без снарядів, з палицею, бігом, ходьбою), фехтування, плавання, рухливі ігри (боротьба, спортивні ігри з м'ячем, перетягування каната, стрільба з лука). В Російській імперії танцями займались в позанавчальний час, в кадетських школах Австро-Угорської імперії вони входили до групи спеціальних предметів [6].

Поряд із систематичними тренувальними заняттями, значну роль у зміцненні здоров'я та підвищенні фізичної готовності мали природні оздоровчі фактори: регулярні щоденні прогулянки, ранкова гімнастика. Військові школи практикували ранкову зарядку з урахуванням погодних умов, що сприяло формуванню дисципліни та фізичної витривалості.

Вихованці брали участь у літніх польових зборах, під час яких виконували маршові вправи, стрільбу, розгортання таборів та інші завдання

прикладного характеру. Ці заходи мали виразну фізкультурно-тренувальну спрямованість, оскільки сприяли розвитку витривалості, сили, координації рухів і вмінню діяти в умовах підвищеного фізичного навантаження.

Активізувало фізкультурну діяльність проведення спортивних змагань та свят із мілітарною тематикою, наприклад гімнастичних оглядів та змагань зі стрільби й фехтування. Такі заходи мали іміджовий характер і сприяли популяризації спорту серед кадетів та юнкерів.

Висновки. Фізичне виховання у військових навчальних закладах розглядалося не лише як засіб зміцнення здоров'я та розвитку фізичних якостей, а також як важливий елемент формування дисциплінованого, морально стійкого й професійно підготовленого військовослужбовця. Держави створили власні уніфіковані системи підготовки, які включали нормативні документи, методичну літературу та організовану підготовку педагогічних кадрів. Фізичне виховання поєднувало систематичні тренування з гімнастики, фехтування, плавання та військово-прикладних вправ із позакласними формами діяльності й природними оздоровчими заходами. Проведення польових зборів, спортивних змагань і свят зміцнювало фізичну витривалість кадетів, формувало дисципліну та сприяло популяризації спорту у військовому середовищі.

Література.

1. Горбачевський Т., Литвин М., Щеглов А. Військові освітні заклади Львова у ХІХ – першій третині ХХ століть. *Україна-Польща: історична спадщина і суспільна свідомість*. 2019. Вип. 12. С. 31-49.

2. Єфімова О. В. Питання формування особистості у кадетських корпусах України (друга половина ХІХ – поч. ХХ ст.). *Педагогічні науки*. 2014. Вип. 66. С. 70-75.

3. Лосєв О. С. Система підготовки офіцерських кадрів сухопутних військ у збройних силах Австро-Угорщини напередодні першої світової війни. *Військово-науковий вісник*. 2018. № 29. С. 154-169.

4. Ольховий О. М. Теоретико-методичні засади системи фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. К., 2013. 38 с.

5. Скрябін О. Л. Військова підготовка в кадетських корпусах на території України (1840–1917 рр.). *Воєнно-історичний вісник: Збірник наукових праць Національного університету оборони України*. К.: НУОУ, 2011. Вип. 1. С. 77-82.

6. Die k.k. Cadetenschulen: Aufnahmebedingungen und Organisation. Wien: Verlag der k.k. Hof- und Staatsdruckerei, 1882–1887. 156 s.

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ДЗЮДОЇСТІВ З УРАХУВАННЯМ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Сорока Яна Василівна

*здобувач магістерського рівня вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична
культура і спорт*

Молнар Михайло Васильович

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії та
методики фізичної культури ДВНЗ «Ужгородський національний
університет», м. Ужгород, Україна*

Постановка проблеми. Сучасний рівень розвитку спорту висуває підвищені вимоги до якості підготовки дзюдоїстів на різних етапах багаторічного навчально-тренувального процесу. Поєдинки характеризуються високою інтенсивністю техніко-тактичних дій, що вимагають від спортсменів максимальних м'язових зусиль і вміння виявляти їх у обстановці, що швидко змінюється. Аналіз цих робіт свідчить про те, що високий рівень функціональних можливостей організму та фізичної підготовленості дзюдоїстів багато у чому визначає їхню здатність ефективно та з високим ступенем надійності використовувати техніко-тактичні дії у ході змагальної діяльності.

Аналіз наукових досліджень, на які опирається автор. Актуальність дослідження визначається низкою суперечностей, що склалися у системі підготовки спортсменів: між наявною системою спортивної підготовки дзюдоїстів, з одного боку, і невідповідністю її організаційно-педагогічних можливостей новим вимогам до функціональної та техніко-тактичної готовності у умовах змагальної діяльності, з іншого; між наявною системою знань у галузі співвідношення засобів та методів загальної та спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих дзюдоїстів та їх недостатньою відповідністю потребам досягнення належного рівня розвитку функціональних можливостей організму для успішної змагальної діяльності.

Особливе значення спеціальної фізичної підготовки дзюдоїстів полягає у формуванні їхньої силової підготовленості, яка слугує основою для розвитку спортивної майстерності. Саме тому цілеспрямоване застосування засобів спеціальної фізичної підготовки є одним із ключових принципів тренувального процесу кваліфікованих дзюдоїстів, що визначає актуальність досліджень у цьому напрямку.

Метою дослідження є наукове та методичне обґрунтування вдосконалення спеціальної фізичної підготовки в навчально-тренувальному процесі юних дзюдоїстів.

Виклад основного матеріалу. У теорії спортивного тренування зазвичай розрізняють два аспекти навантаження: зовнішній і внутрішній. Зовнішнє навантаження визначається кількісними показниками виконуваної роботи, такими як тривалість і частота занять, швидкість і темп рухів, а також величина застосовуваного обтяження. Внутрішнє навантаження описує ступінь активізації функціональних можливостей організму спортсмена під час тренування або оцінюється за змінами фізіологічних, біохімічних та інших процесів, що відбуваються в організмі.

Для оцінки тренувальних навантажень за показниками зовнішньої фізичної активності необхідно враховувати п'ять ключових компонентів: тривалість виконання вправ, їх інтенсивність, тривалість інтервалів відпочинку між вправами, характер пауз під час відпочинку та кількість повторень. Застосування такої класифікації дає змогу більш точно планувати тренувальний процес, що, у свою чергу, сприяє ефективному аналізу впливу різних методів і засобів на розвиток біоенергетичних можливостей спортсменів.

Відомо, що взаємодія вправ різного спрямування проявляється в тому, що біохімічні зміни, викликані конкретною вправою, залежать від умов її виконання. Зокрема, чи виконується вправа на «чистому» фоні після тривалого відпочинку, чи передує їй інша вправа, наслідки якої впливають на негайний тренувальний ефект виконуваної вправи. Існує три основних типи такої взаємодії, залежно від того, як навантаження попередньої вправи впливає на біохімічні зміни, викликані наступною вправою: 1. Позитивний ефект, коли зміни посилюються. 2. Негативний ефект, коли зміни зменшуються. 3. Нейтральний ефект, коли вплив попереднього навантаження мінімальний. Урахування взаємодії негайних тренувальних ефектів та вправ різного спрямування є особливо важливим. Неправильно обрана послідовність виконання вправ може суттєво вплинути на кінцевий результат тренування і навіть призвести до протилежних від запланованих результатів.

Позитивна взаємодія під час тренувального заняття досягається за умови виконання вправ у певному порядку:

- спочатку виконуються алактатні анаеробні вправи (швидкісно-силові), а потім анаеробні гліколітичні (розраховані на швидкісну витривалість);
- спершу виконуються алактатні анаеробні вправи, після чого — аеробні (для розвитку загальної витривалості);
- до початку виконуються анаеробні гліколітичні вправи в невеликому обсязі, потім слідують аеробні вправи.

Інші варіанти комбінування вправ значно ускладнюють досягнення позитивної взаємодії, а інколи роблять це неможливим. Наприклад, якщо спочатку виконувати значний обсяг аеробних вправ, а потім переходити до

анаеробних гліколітичних, тренувальне заняття матиме негативний ефект щодо термінових тренувальних наслідків, що знижує загальну його ефективність. Спрямованість тренувальних вправ визначається зонами відносної потужності: максимальна, субмаксимальна, велика та помірна. Основою класифікації служить залежність між швидкістю й граничним часом виконання, яка розподіляється на прямолінійні ділянки.

Адаптація до фізичного навантаження – типовий приклад адаптації на системному рівні. Адаптація до фізичного навантаження супроводжується швидким наростанням функціональних резервів організму, тому сам тренувальний процес потрібно розглядати як один із надійних засобів розкриття та підвищення резервів адаптації зростаючого організму.

Висновки. Визначено зміст та структуру тренувальних та змагальних навантажень юних дзюдоїстів на етапах річного циклу та теоретично обґрунтовано побудову навчально-тренувального процесу на основі оцінки термінових тренувальних ефектів, одержуваних за допомогою регламентації спеціальних вправ за спрямованістю та інтенсивністю фізіологічного впливу на організм дзюдоїстів у різних циклах спортивної підготовки, що дозволяє значно підвищити ефективність навчально-тренувального процесу та результативність змагальної діяльності.

Інтенсивність змагальних поєдинків, що проводяться дзюдоїстами, які програли, так і переможцями, характеризується аеробно-анаеробною спрямованістю фізіологічного впливу на організм спортсменів. В змагальних умовах їх працездатність не виявляє статистично достовірних відмінностей ($p > 0,05$). Переможці змагальних сутичок мають вищі показники техніко-тактичної підготовленості, ніж, ті які програли. Відмінності у значеннях критеріїв, що характеризують техніко-тактичну підготовленість переможців та переможених, статистично достовірні ($p < 0,05$).

Розроблено теоретико-методичну модель спеціальної фізичної підготовки дзюдоїстів, акцентовану на розвиток у них спеціальної швидкісної витривалості та силових якостей. У тренувальному мікроциклі, що використовується під час реалізації традиційної методики підготовки дзюдоїстів, швидкісно-силові вправи застосовуються, в основному, рівномірно. Це призводить до того, що у процесі кожного заняття здійснюється силова дія на всі м'язові групи протягом 30-40 хв. Таке навантаження призводить до стабілізації швидкісно-силових якостей.

Література.

1. Алексєєв А.Ф., Ананченко К.В., Бойченко Н.В. Теорія та методика викладання дзюдо та самбо: навчальний посібник. Харків: ХДАФК, 2014. 124 с.
2. Волков В.Л. Теорія та методика дитячого та юнацького спорту:

підручник. Київ: Освіта України. 2016. 464 с.

3. Дзюдо. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності, спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю та спортивних клубів / А.Ф. Алексєєв. – К., 2018. 116 с.

4. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник. К. Кондор, 2016. 542 с.

5. Товстоног О. Особливості побудови та індивідуалізації підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки. *Молода спортивна наука України*. 2010. Вип. 14. Т. 1. С. 317–321.

6. Chatterton S., Zinn C., Helms E., Storey A. The effect of an 8-week low carbohydrate high fat (LCHF) diet in sub-elite Olympic weightlifters and powerlifters on strength, body composition, mental state and adherence: a pilot case-study. *Journal of Australian Strength and Conditioning*. 2017. Vol. 25, Issue 2. P. 28–41.

СКЛАДОВІ МЕДІАГРАМОТНОСТІ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Товт-Коршинський Андрій

*аспірант кафедри загальної педагогіки і педагогіки вищої школи, ДВНЗ
«Ужгородський національний університет»*

Товт Валерій

*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної
культури, ДВНЗ «Ужгородський національний університет», м. Ужгород,
Україна*

Постановка проблеми. Високий рівень інформатизації всіх напрямків життєдіяльності людей зумовлює широке використання сучасних цифрових технологій. Одним із пріоритетних напрямів цієї роботи є впровадження комп'ютерних технологій у навчальний процес закладів вищої освіти (ЗВО), що значно покращує якість підготовки майбутніх фахівців, підвищує їх конкурентоспроможність на ринку праці. Однак застосування цифрових технологій потребує вдосконалення форм і методів освітньої діяльності з врахуванням існуючих реалій. Одна з проблем полягає в тому, що у сучасному інформаційному суспільстві вчитель фізичної культури вже не може бути лише фахівцем зі здоров'язберезувальних технологій. Він є активним комунікатором, який працює з великими обсягами інформації, у тому числі цифрової. Саме тому медіаграмотність стає невід'ємною складовою

професійних компетентностей майбутнього педагога фізкультурної освітньої галузі. Все наведене вказує, що перед ЗВО України постає завдання активізувати роботу по формуванню медіа та інформаційної грамотності здобувачів вищої освіти.

Аналіз наукових досліджень, на які опирається автор. В останній час в освітньому середовищі актуалізується тема медіаграмотності у системі підготовки педагогів. Досліджуються як загальні підходи до формування медіакомпетентності вчителя, так і їх специфіка для різних педагогічних спеціалізацій, зокрема у фізичній культурі. Посилюється інтерес до навичок використання ІТ-технологій, критичного мислення щодо онлайн-контенту, а також до елементів інформаційної гігієни включно з проблемою дозування та фільтрування інформації, захисту даних і цифрового благополуччя тощо [1].

Дослідження підтверджують: медіаграмотність є релевантною і необхідною складовою підготовки сучасного вчителя фізичної культури. Є низка емпіричних робіт і методичних розробок за цією темою, але ще бракує системних, стандартизованих обґрунтувань і довготривалих експериментальних інтервенцій, що алгоритмів їх впровадження практику освітньої діяльності. Зокрема деякими авторами рекомендовано інтегрувати спеціалізовані модулі в освітні програми та зосередитися на розробці стандартів оцінювання [4].

Огляд останніх публікацій показує, що вчителі мають здебільшого позитивне ставлення до цифрових інструментів, але є розрив між практичними навичками роботи з цифровими форматами інформації та критичною оцінкою контенту. Дослідження в цій царині підтверджують необхідність інтегрувати у відповідні освітні програми завдання з формування компетентностей критичного оцінювання медіаконтенту і здатності до аналізу та систематизації інформації [2, 3].

Мета дослідження. Визначення складових медіаграмотності в системі підготовки вчителя фізичної культури та їх характеристика.

Виклад основного матеріалу. Результати педагогічно спостереження показують, що інтерактивні навчальні платформи, такі як Edmodo, інтерактивні симулятори, Complete PE (спеціально для підготовки вчителя фізичної культури), P.E. Playground (платформа – для вчителів фізичної культури з інтерактивними планами уроків, презентацій, активними іграми), Google Classroom, Moodle, інші, значно підвищують ефективність освітнього процесу. Опитування експертів підтверджують гіпотезу про те, що інтерактивні навчальні платформи допомагають науково-педагогічним працівникам (НПП) продукувати цікаві навчальні перформанси, використовувати мультимедійний контент та пропонувати нестандартні завдання. А здобувачам освіти дають можливість обмінюватися ідеями і брати участь у групових проєктах. Більшість

експертів погоджуються, що заняття з використанням таких технологій створюють умови для якісного засвоєння навчального матеріалу. Все наведене вказує, що перед ЗВО України постає завдання активізувати роботу з формування медіа та інформаційної грамотності здобувачів освіти, зокрема майбутніх педагогів, спеціалізація яких не передбачає досконалого вивчення ІТ-технологій, як обов'язкової дисципліни.

Під поняттям медіаграмотності опитані експерти пояснюють – це комплекс знань, що дозволяє об'єктивно аналізувати, критично оцінювати медіаконтент, а також визначати рівень сформованості вмінь та навичок протистояти його деструктивним впливам.

Залучені до досліджень науково-педагогічні працівники виділили 4 якісні складові медіаграмотності (Рис. 1.1):

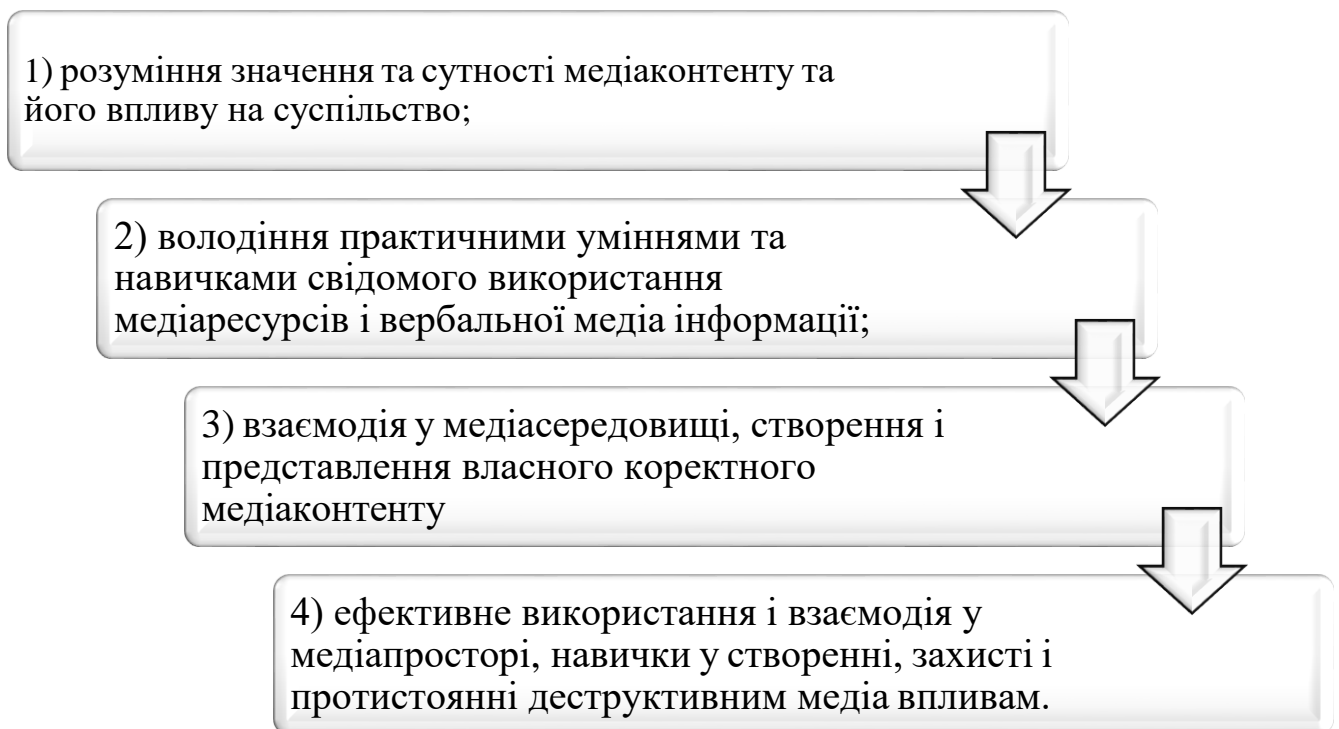


Рис. 1. Складові медіаграмотності вчителя фізичної культури

Таким чином, перша складова медіаграмотності вчителя фізичної культури передбачає якісне розуміння значення та сутності медіа інформаційного контенту і його впливу на суспільство. Більшість експертів погоджується, що в сучасному інформаційному просторі медіаконтент став одним із достатньо потужних інструментів впливу на свідомість, поведінку та систему цінностей людей. Для вчителя, який безпосередньо працює в фізкультурному освітньому середовищі, усвідомлення значення сутності та впливів медіа контенту визначено, як ключовий елемент професійної медіаграмотності.

Друга складова включає набуття практичних умінь та навичок свідомого використання медіаресурсів і вербальної медіа інформації. Зазначено, що ця професійна компетентність вчителя полягає у його здатності грамотно, етично та свідомо використовувати медіаресурси – освітні платформи, соціальні мережі, відеоконтент, цифрові засоби комунікації. Ця складова медіаграмотності передбачає не лише технічну обізнаність, а й критичне, осмислене та педагогічно доцільне застосування медіа у навчально-виховному процесі. Набуття практичних умінь і навичок свідомого використання вербальної медіаінформації є необхідною умовою формування сучасного педагога нового покоління, здатного ефективно діяти у цифровому інформаційному середовищі. Підтверджено, що це забезпечує не лише якість освітнього процесу, а й інформаційну безпеку, професійну самореалізацію та розвиток медіакультури.

Третя складова забезпечує здатність взаємодіяти у медіасередовищі та створювати і представляти власний медіаконтент. Дослідження цієї складової підтверджує: для вчителя фізичної культури це не лише інструмент педагогічного впливу, а також засіб популяризації цінностей здоров'я, фізичної активності та саморозвитку. Така компетентність сприяє формуванню позитивного медіаіміджу вчителя, розвиток його творчого потенціалу й ефективну інтеграцію в сучасний цифровий освітній простір.

Четверта складова – це можливості вчителя ефективно використовувати медіапростір і одночасно взаємодіяти з його учасниками, мати навички у створенні, захисті і протистоянні деструктивним медіавпливам. Це одна з професійних вимог до сучасного педагога, що забезпечує його інформаційну безпеку, а також стійкість до маніпуляцій і ефективність роботи. Для учасників освітнього процесу така компетентність означає не лише володіння цифровими інструментами, а й усвідомлене формування здорового інформаційного середовища, у якому НПП і здобувачі вищої освіти можуть ефективніше розвиватися з мінімізацією ризиків допущення помилок.

Висновок. В умовах війни та інформаційних диверсій здобувачам вищої освіти, майбутнім вчителям фізичної культури, важливо вдосконалювати всі чотири складові особистої медіаграмотності. Компетентності, які забезпечують функціонування кожної складової, допоможуть покращити результативність освітнього процесу і одноразово протистояти деструктивним інформаційним вкидам, зокрема: дезінформації, зомбуванні, маніпулюванні фактами, залякуванні та ворожій пропаганді. Варто зауважити, що ці уміння і навички вчителі фізичної культури зможуть успішно передавати своїм учням. Вони також сприятимуть покращенню іміджу вчителя в учнівських колективах.

Перспективою подальших досліджень вважаємо обґрунтування

об'єктивних критеріїв оцінювання чотирьох складових медіаграмотності.

Література.

1. Кияк Т. Р. Медіаграмотність у системі освіти: теорія і практика: монографія. – Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2020. – 256 с.

2. Бондаренко Т. В. Формування медіаграмотності майбутнього вчителя в умовах цифрової освіти : монографія. – Харків : Основа, 2021. – 214 с.

3. Череповська Н. І. Медіаосвіта і медіаграмотність у підготовці педагогічних кадрів // Педагогічна освіта: теорія і практика. — 2019. – № 25. – С. 87-94.

4. Мельник І. М. Медіаграмотність як складова професійної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури : Матеріали ІІ Всеукр. наук.-практ. конф. «Інновації в освіті» / І. М. Мельник. Харків : ХНПУ, 2021. – С. 112- 115.

СТАН ТА ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Туряниця Валентин Валентинович

здобувач другого магістерського рівня вищої освіти ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Сивохоп Едуард Миколайович

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури ДВНЗ «Ужгородський національний університет», м. Ужгород, Україна

Постановка проблеми. Одним із ключових завдань системи вищої освіти є формування гармонійно розвиненої, працездатної та соціально активної особистості, здатної до ефективної професійної діяльності в умовах зростаючих інтелектуальних та психоемоційних навантажень. Однак у реальних умовах освітнього процесу спостерігається тенденція до зниження рівня рухової активності студентської молоді, що підтверджується результатами моніторингових досліджень Міністерства охорони здоров'я України та профільних наукових установ. Близько 65-70% студентів мають недостатній рівень фізичної підготовленості, а понад 40% - низький рівень витривалості та функціональної стійкості до навантажень [1,5,8,10].

Мета дослідження - вивчити стан та проблеми фізичної активності студентів закладів вищої освіти

Виклад основного матеріалу. Фізична активність виступає ключовим

чинником, який визначає здоров'я та загальний розвиток особистості у молодому віці. Наукові дослідження підтверджують, що регулярні фізичні вправи сприяють підтриманню оптимального функціонального стану організму, покращують роботу серцево-судинної та дихальної систем, підвищують психоемоційну стійкість та когнітивні функції [3,11]. Аналіз поведінки студентської молоді демонструє значне зниження рівня фізичної активності. Дані національних і міжнародних досліджень свідчать про збільшення кількості студентів, які ведуть малорухливий спосіб життя, проводячи більшу частину часу за комп'ютерами, мобільними пристроями або в транспорті. В Україні лише близько 30% студентів систематично займаються фізичною активністю, тоді як більшість демонструє ознаки гіподинамії [3,11]. Низька фізична активність пов'язана зі зниженням фізичної працездатності, порушенням адаптаційних механізмів організму до стресових впливів та підвищенням ризику розвитку хронічних захворювань, таких як серцево-судинні, опорно-рухові та метаболічні розлади. В умовах інтенсивного навчального процесу студентів, високого психоемоційного навантаження та конкуренції на ринку праці проблема малорухливості набуває особливої актуальності [5, 6, 7].

Проблема низького рівня рухової активності студентів стає дедалі актуальнішою в умовах сучасного освітнього середовища. Гіподинамія, спричинена сидячим способом життя, надмірним використанням цифрових технологій і навчальним навантаженням, негативно впливає на фізичне та психоемоційне здоров'я молоді. Низький рівень мотивації до фізичної активності обумовлює недостатню усвідомленість її значення для підтримки здоров'я та успішності у навчанні. Відсутність внутрішньої мотивації часто призводить до пасивності у позааудиторний час та низької участі у систематичних заняттях фізичною культурою.

Обмежені часові ресурси створюють додаткові перешкоди для регулярних фізичних вправ. Інтенсивний навчальний графік, велика кількість курсових та дипломних робіт, активна участь у позанавчальних заходах суттєво зменшують можливості студентів для організованих занять фізичною активністю. Недостатня матеріально-технічна база спортивних об'єктів у багатьох закладах вищої освіти знижує інтерес до фізичної активності. Відсутність сучасних спортивних комплексів, тренажерних залів та відповідного інвентарю негативно впливає на ефективність занять та мотивацію студентів. Психологічні бар'єри також впливають на участь у фізичних вправах. Часто присутні сором'язливість, низький рівень фізичної підготовки або страх оцінки з боку однолітків, що перешкоджає формуванню стабільної мотивації до активного способу життя [2].

Програми фізичного виховання у багатьох закладах вищої освіти не відповідають індивідуальним потребам студентів, не враховують сучасні методики та інноваційні технології, що призводить до низької результативності занять та формування байдужого ставлення до регулярної фізичної активності [2, 5, 7, 9, 10].

Висновки. Аналіз практичних занять із фізичного виховання в закладах освіти виявив, що в основному виконання різних фізичних вправ, спрямованих на загальний фізичний розвиток, зводиться до фактично бездумного повторювання за викладачем, без усвідомлення студентом доцільності цих вправ. Розв'язання проблем фізичної активності вимагає комплексного підходу, який передбачає розробку індивідуалізованих програм фізичних вправ з урахуванням фізичних можливостей, стану здоров'я та інтересів студентів. Впровадження сучасних методик та технологій, включно з елементами кросфіту, функціонального тренінгу, електронних систем контролю навантаження та програм дистанційного моніторингу фізичної активності, сприяє підвищенню ефективності занять.

Покращення матеріально-технічної бази спортивних об'єктів, забезпечення доступу до сучасного інвентарю, спортивних залів та відкритих майданчиків стимулює регулярну фізичну активність. Підвищення кваліфікації викладачів фізичного виховання у сфері педагогічної майстерності, спортивної психології та інноваційних технологій тренувального процесу дозволяє ефективніше організовувати навчальний процес. Створення сприятливого психологічного середовища, мотиваційних програм та підтримка студентських ініціатив формує позитивне ставлення до активного способу життя.

Системне впровадження зазначених заходів підвищує рівень фізичної активності студентів, зміцнює їхнє здоров'я та сприяє підготовці до професійної та соціальної діяльності у майбутньому.

Література.

1. Головатенко О. М., Олексієнко Я. І., Дудник І. О. Фізична підготовленість студентів ВНЗ: методика розвитку та удосконалення. Черкаси: Видавничий відділ ЧІБС, 2013. 70 с.

2. Ващенко І. М., Буланов О. М., Миргородський Ю. М., Жигун К. Ф. Розвиток сили у студентів в процесі занять фізичними вправами в позааудиторній час Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. 2016; 135: 80-83. УДК 378:016:796.012. 22.

3. Андрійчук О., Шевчук А., Самчук О., Хомич А. (2015). Особливості фізичного й психологічного компонентів здоров'я студентів залежно від їхніх навчальних досягнень. Луцьк, 2015. № 3 (31), 96–104.

4. Андрій Чернозуб, Едуард Сивохоп, Олександр Тимочко. Сучасні проблеми моделювання, контролю та корекції системи фізичного виховання студентів з гіпокінезією. (2024). Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві, 2 (66), 30-38. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2024-02-30-38>
5. Катерина У., Андрєєва О. Соціально-педагогічні передумови впровадження навчально-оздоровчих комплексів у процес фізичного виховання студентів. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, 2014. Вип. 14. С. 18-22.
6. Кузнєцова О., Зубрицький Б., Сініцина О. Визначення рівня фізичної підготовленості студентів першого курсу університету. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. No 3(31). 2015. С.147-152.
7. Кернас А. В. Соціально- психологічні аспекти фізичної культури та спорту / А. В. Кернас, Є. В. Дразіна, Т. М. Ковальова // Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : матеріали VI інтернет-конференції (м. Одеса, 17-18 листопада 2022 р.). -Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2022. С. 83-86.
8. Круцевич Т. Ю., Андрєєва О. В., Благій О. Л. Проблеми організації рекреаційно-оздоровчих занять в структурі дозвілдової діяльності студентської молоді. Гуманіт. вісн. ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди»: наук.-теор. зб. Переяслав-Хмельницький: ПП «СКД», 2012. С. 178-180.
9. Медведєва, І. М. Вивчення фізичного стану та фізичної підготовленості студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям / І. М. Медведєва, Т. І. Нестерова, М. О. Боліла // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково- педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 3К (147). С. 269-274.
10. Мирошніченко В., Амеліна С., Путров О. (2023). Особливості формування мотивації до фізичного виховання у студентів аграрних закладів вищої освіти. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2023. Вип. 3К (162). С. 269-276.
11. Рухова активність і здоров'я студентів: сучасний стан, проблеми і перспективи / О. В. Андрєєва, В. Степанюк, І. В. Хрипко, Т. В. Івчатова // Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2024. Вип. 12 (185). С. 9-14.
12. Сивохоп Е.Е., Чернозуб А.А., Коваль В.В., Тимочко О.І.

Варіабельність серцевого ритму як критерій оцінки функціонального стану студентів з гіпокінезією. Педагогічна інноватика: сучасність та перспективи. 2024. № 4. С. 134-140.

ЧАСТОТА СЕРЦЕВИХ СКОРОЧЕНЬ ЯК ПОКАЗНИК СПЕЦІАЛЬНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ВАЖКОАТЛЕТІВ

Федорішко Андрій Андрійович

старший викладач кафедри фізичного виховання, ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Куц Єва Михайлівна

*асистент кафедри фізичного виховання,
ДВНЗ «Ужгородський національний університет», м. Ужгород, Україна*

Постановка проблеми. Для контролю та керування тренувальним процесом тренеру необхідно знати стан працездатності своїх підопічних з метою оперативної адекватної зміни обсягу та інтенсивності тренувальних занять. Це є особливо важливим на етапі активної підготовки спортсменів до змагань.

Об'єктом особливого інтересу у цьому аспекті є спеціальна працездатність як показник здатності спортсмена виконувати специфічну для його спортивної спеціалізації роботу з досить високою інтенсивністю без виражених ознак втоми [3, с. 121].

Засоби визначення працездатності, які застосовуються у практиці лікарського контролю, мають неспецифічний характер і потребують диспансерного огляду спортсменів фахівцями-медиками. Очевидно, що у чистому виді такі засоби недоступні тренерам в реальних умовах тренування. Тому нами було поставлено завдання виявити достатньо інформативний, простий у застосуванні і доступний тренерам метод визначення спеціальної працездатності важкоатлетів у процесі тренувального заняття.

У прикладній фізіології, як відомо, за показниками функції однієї фізіологічної системи не можна об'єктивно судити про функціональний стан та рівень працездатності організму в цілому. Єдиним винятком із цього правила є серцево-судинна система – єдина з усіх вегетативних систем організму, що найбільш чутливо і повно реагує на фізичні навантаження та є визначальною щодо можливості аеробного енергозабезпечення рухової діяльності. Це обумовлює широке використання основних показників роботи серцево-

судинної системи для тестування функціонального стану і загальної працездатності спортсменів та цілеспрямованого регулювання їх тренувальних навантажень [4, с. 155].

Тому для проведення дослідження нами було обрано показник частоти серцевих скорочень (ЧСС).

Мета дослідження. Оцінити спеціальну спортивну працездатність спортсменів-важкоатлетів за допомогою показника ЧСС та проаналізувати його інформативність для адекватної організації тренувальних занять.

Виклад основного матеріалу. Нами було проведено дослідження, в якому як специфічний подразник застосовувалось присідання із штангою на плечах (спеціально-підготовча вправа важкої атлетики), а як показник реакції організму спортсмена на цей подразник – показник ЧСС.

Після спеціальної розминки, що полягала у присіданні зі штангою на плечах, вагою 40% від максимальної, важкоатлет відпочивав 3 хвилини, після чого виконував підхід з трьох повторень з обтяженням 60% від свого максимуму, і у нього визначалась ЧСС. Після 3-хвилинного відпочинку виконувались присідання з обтяженнями відповідно 70, 80 і 90% від максимуму. Показники ЧСС фіксувались після кожного підходу з однаковими інтервалами відпочинку [1; 2]. Таким способом нами було отримано дані про реакцію ЧСС у залежності від величини обтяження.

У дослідженні брали участь 10 важкоатлетів високої кваліфікації (7 майстрів спорту України, 3 кандидатів у майстри спорту), котрі займаються у КЗ «ШВСМ» Закарпатської обласної ради. Серед них 7 чоловіків і 3 жінки. Середній вік спортсменів становив 18,8 років, спортсменок – 22,3 років. Середня маса тіла чоловіків становила 95,2 кг, жінок – 64 кг.

Отримані нами дані в результаті експерименту наведено у таблиці нижче.

Таблиця 1

Показники ЧСС у залежності від величини обтяження у присіданні

Показники дослідження	Підходи у присіданні			
	Перший (до ваги 60%)	Другий (до ваги 70%)	Третій (до ваги 80%)	Четвертий (до ваги 90%)
Чоловіки				
Вага штанги у кг	118,8	138,6	158,4	178,2
ЧСС	111,7	114,9	123,2	133,6
Жінки				
Вага штанги у кг	67,8	79,1	90,4	101,7
ЧСС	118,4	121,7	130,8	142,3

Із наведених даних видно, що показник ЧСС тісно пов'язаний з

величиною обтяження при виконанні присідання з штангою на плечах з чітко вираженою тенденцією до зростання при збільшенні величини обтяження.

Висновки. Використання реакції ЧСС як показника працездатності важкоатлетів ґрунтується на тісній залежності ЧСС від величини навантаження, що виявлено нами у цьому дослідженні при виконанні спортсменами спеціальної для важкої атлетики роботи. Це дає змогу рекомендувати цю пробу у якості контролю за рівнем тренуваності важкоатлетів та ступенем здатності їхнього організму переносити навантаження.

Рекомендуємо виконувати й оцінювати цю пробу таким чином: на початку тренувального циклу визначити кращий результат спортсмена у присіданні зі штангою на плечах і на вазі 90% від максимуму зробити один підхід з трьох повторень, одразу після якого підрахувати ЧСС за 10 сек. Далі логіка міркувань наступна: якщо через певний час при повторному присіданні з цією ж вагою ЧСС зменшиться, значить, працездатність спортсмена підвищилась; якщо ж ЧСС збільшиться, то працездатність понизилась. Стабілізація величини ЧСС свідчить про те, що рівень працездатності не змінився. Отримавши такі дані, тренер зможе коригувати тренувальний процес з метою його оптимізації.

Література.

1. Гавацко С.П., Сабов В.О., Федорішко А.А. Дослідження фізичного розвитку та функціональної працездатності студентів-спортсменів: методичні рекомендації. Ужгород: УЖДУ. 1992. 24 с.

2. Олешко В.Г. Теорія та методика тренерської діяльності у важкій атлетиці: підруч. для студ. закл. вищої освіти з фіз. виховання і спорту. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімпійська література». 2018. 332 с.

3. Спортивна медицина: підруч. для студ. закл. вищої освіти фіз. виховання і спорту / Л. Я.-Г. Шахліна, Б.Г. Коган, Т. О. Терещенко та ін.: за ред. Л.-Я. Г. Шахліної. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2018. 424 с.

4. Kenney, W.L., Wilmore, J.H., Costill, D.L. (2022). Physiology of sport and exercise (8th ed.). Human Kinetics. 672 p.

ІНВЕСТИЦІЙНІ ПРОГРАМИ У СПОРТІ ЯК ФАКТОР ЕКОНОМІЧНОГО РОЗВИТКУ РЕГІОНІВ

Хоменко Влада Максимівна

студентка, кафедра менеджменту та правового регулювання спортивної діяльності, Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків, Україна

Постановка проблеми. Сучасний спорт дедалі більше розглядається не лише як елемент соціальної політики, а й як чинник економічного розвитку регіонів, що здатний стимулювати підприємницьку активність, туризм і зайнятість населення. В умовах відновлення України інвестиційні програми у спортивній сфері набувають нового стратегічного значення, оскільки поєднують соціальні та економічні цілі, сприяють підвищенню конкурентоспроможності регіонів і зміцненню соціальної згуртованості. Водночас існує суперечність між зростанням потреб у фінансуванні спортивної інфраструктури та обмеженими можливостями державного і місцевих бюджетів. Дослідження спрямовано на виявлення взаємозв'язку між інвестиційними процесами у спортивній галузі та динамікою регіонального розвитку, що дозволяє комплексно оцінити потенціал спорту як каталізатора економічного відновлення України.

Аналіз наукових досліджень, на які опирається автор. Проблематику інвестицій у спорт досліджували українські та зарубіжні науковці — В. Андрущенко, І. Коваль, М. Вачевський, Дж. Чалмерс та ін. У їхніх працях наголошується на мультиплікативному ефекті спортивних інвестицій, коли кожна вкладена одиниця ресурсів генерує додаткову економічну активність через зайнятість, податкові надходження та розвиток суміжних галузей. Європейська комісія у звіті *Sport as a Driver of Regional Growth* (2023) підтверджує, що 1 євро, інвестований у спорт, приносить від 1,5 до 2 євро економічного ефекту [3, с. 27, 4, 5]. В українських реаліях подібні тенденції відображаються у щорічному зростанні бюджетного фінансування та активізації місцевих програм розвитку фізичної культури і спорту. Таким чином, дослідження не лише узагальнює існуючі підходи до оцінки інвестицій у спортивну сферу, але й пропонує **авторську методику інтегрованого оцінювання ефективності інвестиційних програм** та передбачає три ключові складові:

1. **Оцінка економічного ефекту**, що враховує приріст робочих місць, податкові надходження, розвиток суміжних галузей та зміни у локальному економічному потенціалі.

2. **Оцінка соціальної стабільності**, яка включає рівень охоплення населення спортивними програмами, залучення молоді, вплив на здоров'я та якість життя, а також зміцнення соціальної згуртованості громад.

3. **Комплексний інтегрований показник ефективності**, що поєднує економічний і соціальний ефекти, враховує джерела фінансування (державні, місцеві, приватні, міжнародні) і дозволяє порівнювати результати між регіонами для виявлення диспропорцій та оптимізації політики інвестування.

Такий підхід дозволяє не лише оцінити економічну віддачу інвестицій, а й визначити соціальні ефекти та сформулювати практичні рекомендації для регіональної спортивної політики.

Метою дослідження є визначення значення інвестиційних програм у спорті для економічного розвитку регіонів України та окреслення шляхів підвищення ефективності їх реалізації.

Виклад основного матеріалу. Інвестиційні програми у спортивній сфері формують комплексну основу для розвитку інфраструктури, підтримки спортсменів і популяризації активного способу життя [6]. Фінансування таких проектів поєднує ресурси державного, місцевого та приватного секторів, а також міжнародну технічну допомогу, що створює умови для збалансованого розвитку галузі на всіх рівнях управління. За даними Міністерства молоді та спорту України, у Державному бюджеті на 2026 рік передбачено 6,67 млрд. грн. на молоді і спорт, що на 10,7% більше, ніж у 2025 році [1]. Хвилеподібний характер змін засвідчує вплив зовнішніх економічних і соціальних чинників, зокрема воєнних подій, тоді як після 2022 року спостерігається поступове відновлення обсягів інвестицій і зростання активності місцевих громад у фінансуванні спортивних проектів (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка та структура фінансування спортивної сфери України за джерелами, млн. грн. та % (2020–2024 рр.) [1, 2]

Рік	Держбюджет, млн. грн.	Частка держбюджету, %	Місцеві бюджети, млн.грн.	Частка місцевих, %	Загальні інвестиції, млн.грн.	Зміна до попереднього року, %
2020	2 150	22,9	7 240	77,1	9 390	-
2021	5 080	33,5	10 090	66,5	15 170	+ 61,5
2022	3 810	34,0	7 390	66,0	11 200	- 26,2
2023	3 400	26,9	9 240	73,1	12 640	+ 12,9
2024	6 400	37,9	10 480	62,1	16 880	+ 33,6

Джерело: узагальнено автором за даними Мінмолодьспорту, місцевих департаментів і звітів аналітичного порталу «Слово і Діло» [1, 2].

Аналіз свідчить про складний і нестабільний характер фінансування спортивної галузі, що відображає як економічні коливання, так і вплив воєнних подій на бюджетну політику держави. Упродовж 2020–2024 рр. домінуючими залишаються місцеві бюджети, які формували понад 60% загального обсягу інвестицій, що свідчить про посилення ролі територіальних громад у розвитку спортивної інфраструктури. Разом з тим, така залежність від місцевих ресурсів актуалізує проблему нерівномірності фінансування між регіонами, оскільки спроможність громад прямо корелює з рівнем їх економічного потенціалу.

Інвестиційна активність у спорті забезпечує прямий економічний ефект (створення робочих місць, зростання споживання, податкові надходження) та опосередкований — через підвищення якості життя, розвиток малого бізнесу і туристичної привабливості територій. У післявоєнний період спортивна інфраструктура стає частиною ширших програм регіонального відновлення, які підтримуються Європейським інвестиційним банком, ПРООН, GIZ та іншими міжнародними донорами [3, 7]. Отже, інвестиційні програми у спортивній сфері виступають не лише інструментом економічного зростання, а й чинником суспільної стабілізації та регіональної консолідації.

Враховуючи як позитивні, так і проблемні аспекти динаміки фінансування та економічного впливу інвестицій у спорт, доцільним є проведення системного аналізу сильних і слабких сторін, можливостей та загроз у діяльності галузі. SWOT-аналіз інвестиційної діяльності у спортивній сфері України свідчить, що її сильними сторонами є зростання державної підтримки, розвиток місцевих ініціатив і міжнародна співпраця. Слабкими сторонами є нерівномірність фінансування між регіонами, застаріла матеріальна база та недостатній контроль за використанням коштів. Серед можливостей — активізація державно-приватного партнерства, залучення грантових ресурсів ЄС та розвиток спортивного туризму. Загрози полягають у наслідках воєнних дій, зменшенні бюджетів та міграції кваліфікованих кадрів. Попри втрати, спричинені війною (загальні збитки спортивної інфраструктури оцінюються в суму понад 600 млн. доларів), місцеві громади продовжували реалізовувати невеликі проєкти, спрямовані на підтримку фізичної активності населення [5]. Поступове відновлення галузі передбачає поєднання ресурсів різних рівнів, запровадження прозорих електронних систем моніторингу інвестицій та створення умов для участі бізнесу через податкові стимули.

Висновки. Інвестиції у спортивну сферу дедалі глибше інтегруються у стратегії регіонального розвитку України, виконуючи роль не лише механізму фінансування, а й ключового інструменту економічної та соціальної активізації

територій. Поєднання державних, місцевих і приватних ресурсів підвищує результативність проєктів, сприяє створенню робочих місць, розвитку малого бізнесу та зміцненню соціальної згуртованості. У післявоєнний період спортивні інвестиції стають частиною політики регіонального відновлення, поєднуючи економічні та соціальні аспекти розвитку.

Для підвищення ефективності інвестицій пропонується впровадження сучасних методів оцінки результативності програм, розширення партнерства з приватним сектором і міжнародними донорами та дотримання європейських стандартів прозорості і підзвітності. Отримані результати підтверджують, що інвестиції у спорт можуть виступати каталізатором економічного й соціального відродження регіонів України, формуючи основу для довгострокового сталого розвитку та підвищення конкурентоспроможності нації.

Література.

1. Міністерство молоді та спорту України. Державний бюджет-2026: понад 6,6 млрд грн на молодь і спорт [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://mms.gov.ua/news/derzhavnyi-biudzheth-2026-ponad-66-mlrd-hrn-na-molod-i-sport>.

2. Слово і Діло. Скільки коштів на розвиток фізкультури та спорту витрачає Україна [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.slovoidilo.ua>.

3. European Commission. Sport as a Driver of Regional Growth: Report 2023. – Brussels: European Commission, 2023. 54 с. – Режим доступу: https://commission.europa.eu/topics/sport_en.

4. Deloitte. Sports Economy Report 2023. – London: Deloitte Insights, 2023. 72 с. – Режим доступу: <https://www.deloitte.com/ke/en/Industries/tmt/perspectives/sports-industry-outlook.html>.

5. Європейський інвестиційний банк. Ukraine Recovery Fund: відбудова спортивної інфраструктури [Електронний ресурс]. – Люксембург: ЄІБ, 2024. – Режим доступу: <https://www.eib.org>.

6. Leonov Y. Modern Paradigm of Sports Policy as Ideology of Healthy Society. Three Seas Economic Journal. 2020. № 1 (4). С. 102–108. – Режим доступу: <https://doi.org/10.30525/2661-5150/2020-4-15>.

7. PwC. Global Sports Industry Outlook 2024. – New York: PwC Global, 2024. – Режим доступу: <https://www.pwc.de/de/technologie-medien-und-telekommunikation/sport/pwc-sports-survey-2024.pdf>.

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ

Чебану Михайло Михайлович

здобувач 2 курсу ОС «магістр», спеціальності 017 Фізична культура і спорт, ДВНЗ «Ужгородський національний університет», м. Ужгород, Україна

Маріонда Іван Іванович

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури ДВНЗ «Ужгородський національний університет» м. Ужгород, Україна

Постановка проблеми. Волонтерська діяльність часто перетинається з такими концепціями, як благодійність, меценатство та спонсорство, але має унікальну особливість. Вона надає людям, які не можуть підтримати спорт фінансово, можливість інвестувати в нього свою добровільну працю та час.

Необхідність розвитку сучасного волонтерського руху в Україні обумовлена декількома моментами:

- сучасне ставлення українців до бажання допомогти іншим, згуртуватись у вирішенні загальних проблем, не бути осторонь важливих подій, відчуття себе як повноправного члена громадянського суспільства;

- Україна зарекомендувала себе як надійний, професійний організатор спортивних заходів Європейського та світового рівня, забезпечення проведення яких не можливо без допомоги добровольців – волонтерів;

- зростаюча участь українців в програмах залучення волонтерів до проведення різного рівня спортивних заходів, де наші громадяни проходять великий відбір і на рівні з іншими допомагаю на різних напрямках проведення заходів.

Оскільки потреба у волонтерах виникає в багатьох сферах, їхні досвід, освіта, вік та знання мов стають вирішальними критеріями для відбору на конкретні види діяльності під час організації заходів.

Аналіз наукових досліджень, на які опирається автор. Аналіз літератури показує, що різноманітність волонтерських завдань вимагає критеріального відбору кандидатів, зважаючи на їхній досвід, освіту, знання мов та інші навички. Водночас, волонтерство є не лише формою допомоги, а й ефективною платформою для саморозвитку, розширення соціальних зв'язків та набуття нового досвіду [1].

Відповідно до результатів аналізу літератури, ключові вектори розвитку волонтерського руху у сфері спорту можна класифікувати як: ретроспективний (визначення ключових історичних дат), емпіричний (статистичний аналіз

кількісних та якісних даних) та аксіологічний (соціально-філософське обґрунтування соціальної цінності волонтерської діяльності [2]. Діяльність волонтерів є програмною та детально розписаною. Такий організований підхід дозволяє оптимізувати витрати на проведення заходів, сприяє культурному діалогу з іншими країнами, позитивно впливає на імідж країни-організатора, а також об'єднує активних громадян світу навколо благородної місії безкорисливої допомоги [3].

Мета дослідження. Здійснити комплексний аналіз волонтерської діяльності в галузі фізичної культури та спорту й визначити ефективні механізми її інтеграції у європейський простір.

Виклад основного матеріалу. Для зміцнення позицій України як рівноправного члена олімпійського руху і професійного організатора міжнародних спортивних подій, життєво необхідний розвиток волонтерства. Воно слугуватиме інструментом для консолідації суспільства, виховання культури самоорганізації та ефективного залучення досвідченого людського капіталу.

Перспектива подальших наукових досліджень, що сприятимуть розвитку спортивного волонтерства в Україні, полягає в обґрунтуванні та розробці ефективної методики залучення волонтерів до організації національних змагань різних рівнів.

Волонтерська робота у галузі фізичної культури і спорту вимагає кваліфікованого персоналу. Її успішне втілення залежить від наявності волонтерів, які пройшли спеціальну підготовку або мають відповідну спортивну кваліфікацію [4].

Отже, можна впевнено стверджувати, що Україна – потужний спортивний центр, який постійно приймає міжнародні турніри високого рангу. Країна висловлює вдячність і запрошує волонтерів, адже саме вони є основою успішної організації спортивних свят.

Література.

1. Вайнола Р.Х. Волонтерський рух в Україні: тенденції розвитку / Р.Х. Вайнола, А.Й. Капська, Н.М. Комарова та ін. – К.: Академпрес, 1999. – 112 с.
2. Пеца Деян. Технологія вдосконалення системи сучасного волонтерського руху у сфері фізичної культури і спорту / Пеца Д., Маріонда І. // Актуальні проблеми вдосконалення фізичного виховання і спорту в умовах нових викликів розвитку суспільства: збірник матеріалів III студентської науково-практичної Інтернет-конференції кафедри фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет», 10-11 грудня 2024 р. Ужгород, 2025. – С. 64-66.
3. Ротна Крістіна. Місія, відбір та напрямки роботи волонтерів в

організації та проведенні спортивних заходів / Ротна К., Маріонда І. // Актуальні проблеми вдосконалення фізичного виховання і спорту в умовах нових викликів розвитку суспільства: збірник матеріалів ІІ студентської науково-практичної Інтернет-конференції кафедри фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет», 8-9 грудня 2022 року, Ужгород, 2023. - С. 63-65.

4. Національний Олімпійський Комітет України. OLYMPICLAB. Волонтерство. Презентація [Електронний ресурс].

РОЛЬ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ У СТАНОВЛЕННІ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Шпак Микола Олегович

здобувач вищої освіти освітнього ступеня «Магістр», ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Білогур Влада Євгенівна

доктор філософських наук, професор, професор кафедри фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет», м. Ужгород, Україна

Скукіс Михайло Васильович

асистент кафедри фізичного виховання

ДВНЗ «Ужгородський національний університет», м. Ужгород, Україна

Постановка проблеми. Сучасна система освіти України функціонує в умовах воєнного стану, соціальної напруженості та глибоких трансформацій суспільства. Повномасштабна війна, розпочата російською федерацією проти України, істотно вплинула на всі сфери життєдіяльності, зокрема на освітню, психологічну та фізичну. Внаслідок воєнних дій, постійної небезпеки, міграції, втрати домівок і рідних значна частина молоді перебуває у стані хронічного стресу, емоційного виснаження та зниження мотивації до навчання і саморозвитку.

У таких умовах формування культури здоров'я майбутніх фахівців фізичної культури і спорту набуває особливої суспільної ваги. Здоров'я це не лише фізичне, а й психічне, духовне та соціальне, що стає ключовим чинником збереження нації, її трудового, інтелектуального й оборонного потенціалу.

Аналіз психолого-педагогічної літератури показує [2, 4, 5], що організація самостійної діяльності студентів у контексті формування культури здоров'я розкрита недостатньо. Недостатньо вивченими залишаються питання створення педагогічних умов, які стимулювали б активну позицію молоді щодо збереження власного здоров'я в умовах війни та післявоєнного відновлення

країни.

Актуальність дослідження зумовлена потребою формування у студентської молоді стійкої культури здоров'я як умови фізичного, психічного й духовного виживання нації в умовах воєнних викликів та необхідністю пошуку ефективних педагогічних засобів, зокрема самостійної роботи, для її становлення у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.

Аналіз наукових досліджень, на які опирається автор. Проблему культури здоров'я в освітньому процесі досліджували українські та зарубіжні науковці. Зокрема, Грибан Г. П. із колегами (2023) у своїх працях підкреслюють, що формування культури здоров'я у студентів ЗВО є не лише педагогічним, а й соціальним завданням держави. Автори зазначають, що ефективність цього процесу залежить від поєднання освітніх і самостійних форм діяльності студентів, інтеграції оздоровчих практик у зміст фахової підготовки та створення здоров'язбережувального освітнього середовища [1]. Самостійна навчально-пізнавальна діяльність є одним із ключових механізмів становлення культури здоров'я, оскільки вона формує відповідальність, внутрішню мотивацію та здатність до саморегуляції.

Зарубіжні автори, зокрема G. A. Toto, у праці [3, с. 572] доводять, що самостійне навчання (self-directed learning, SDL) забезпечує більш стійке засвоєння цінностей і практик, пов'язаних зі здоров'ям і фізичною культурою. SDL розвиває критичне мислення, самоконтроль і ініціативність ті риси, які необхідні сучасному викладачу фізичного виховання. В українських дослідженнях питання самостійної роботи студентів у формуванні культури здоров'я розкрито у працях О. І. Завидівської. Авторка доводить, що самоуправління (self-management) є необхідною умовою формування здоров'язбережувальної поведінки. Вона обґрунтовує педагогічні умови, які сприяють розвитку у студентів здатності самостійно приймати рішення щодо способу життя, харчування, фізичної активності та психоемоційного балансу [5, с. 123].

Мета дослідження. Теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити педагогічні умови організації самостійної роботи студентів закладів вищої освіти.

Виклад основного матеріалу. Організація самостійної діяльності у підготовці фахівців з фізичної культури та спорту передбачає інтеграцію навчальних, практичних і рефлексивних форм роботи. Її зміст ґрунтується на принципах системності, свідомої активності, практичної спрямованості, самоуправління та гуманістичної орієнтації. Студенти не лише опановують теоретичні знання про здоров'я та його чинники, а й реалізують індивідуальні

оздоровчі програми, ведуть щоденники самоконтролю, застосовують цифрові ресурси для моніторингу фізичної активності та відновлення.

Розроблена система педагогічних умов ефективної самостійної діяльності майбутніх фахівців фізичної культури та спорту базується на чотирьох взаємопов'язаних компонентах:

1. Мотиваційно-ціннісний компонент – формування позитивного ставлення до здоров'я як до базової життєвої та професійної цінності. Студент має усвідомити, що від його фізичного, психічного та соціального благополуччя залежить ефективність майбутньої педагогічної діяльності.

2. Когнітивний компонент – засвоєння знань із валеології, фізіології, психології здоров'я, технологій саморегуляції та профілактики стресу. Акцент робиться на вивченні інтегрованих дисциплін: «Основи культури здоров'я», «Психологія здоров'я», «Фітнес-технології у фізичному вихованні».

3. Організаційно-діяльнісний компонент – розвиток практичних умінь і навичок застосування оздоровчих технологій у власному житті: раціональний режим дня, планування відпочинку, самостійні тренування, дихальні практики, елементи йоги, самомасажу, техніки подолання стресу.

4. Рефлексивно-аналітичний компонент – формування здатності до самоконтролю, самоаналізу, оцінювання результатів власної діяльності. Рефлексія сприяє усвідомленню особистих змін, виявленню слабких сторін і корекції поведінкових моделей.

У процесі педагогічного експерименту (на базі Природничо-гуманітарного коледжу УжНУ) підтверджено ефективність упровадження зазначеної системи: у студентів експериментальної групи спостерігалось суттєве підвищення рівня фізичної активності, самодисципліни, емоційної стійкості та мотивації до здорового способу життя. Вони демонстрували вищий рівень організованості, відповідальності та здатності до саморегуляції порівняно з контрольною групою.

Отримані результати узгоджуються з висновками Грибан Г. П. та ін. щодо ролі самостійних форм діяльності у формуванні культури здоров'я студентів, а також із концепціями Тото Г. А. та Завидівської О. І., які доводять, що самоуправління і самоосвіта є провідними механізмами розвитку зрілої особистості педагога.

Література.

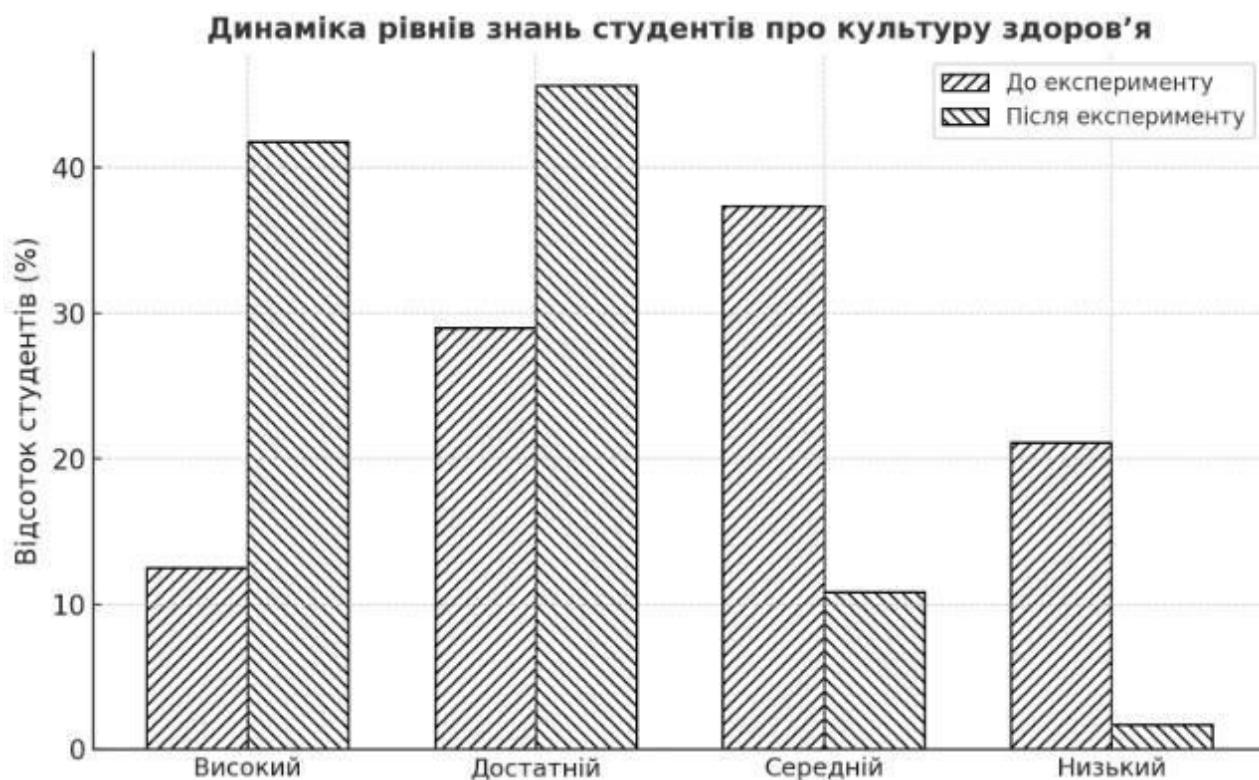
1. Gryban, G. P., Kovalchuk, V. M., Sushchenko, L. P. та ін. Formation of students' health culture in the process of their physical education and health recreation activities // *Wiadomości Lekarskie*. – 2023. – Vol. 76, № 2 (pt 1). – P. 315–321.
2. Ryabchenko, V. H., Donets, I., Cherezov, Y. Student's physical culture as a

guarantee of his health // *Ukrainian Journal of Physical Education and Sport*. – 2022.

3. Toto, G. A. Self-directed learning: An innovative strategy for sport and physical education // *ResearchGate*. – 2019.

4. Ivanov, V. D. Self-monitoring in the process of physical education of students // *CyberLeninka*. – 2021.

5. Zavydivska, O. I. Self-management as a condition for creating a health-preserving culture among students // *European Journal of Physical Education and Sport Science*. – 2016. – Vol. 1, № 3. – P. 123–130.



СЕКЦІЯ 2
АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ, ОРГАНІЗАЦІЇ
ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ РІЗНИХ КАТЕГОРІЙ
НАСЕЛЕННЯ І МАСОВОГО СПОРТУ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ЇХ
РОЗВ'ЯЗАННЯ

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ СПРИЙНЯТТЯ МОБІЛЬНОГО
НАВЧАННЯ ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ

Бондаренко Роман Вікторович

аспірант

Єфременко Андрій Миколайович

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри
легкої атлетики Харківської державної академії фізичної культури,
м. Харків, Україна*

Постановка проблеми. Мобільне навчання, як формат надання освітніх послуг активно розвивається в сфері фізичного виховання та спорту. Незважаючи на певні обмеження його застосування в процесі вивчення практикоорієнтованих дисциплін, визначено ряд характеристик, які формують його довгострокові переваги через – доступність, залученість та зворотній зв'язок [1; 3]. При чому, зазначені переваги можуть розглядатися як і певні недоліки мобільного формату навчання, у разі їх не забезпечення [2; 4]. Безумовно особливості сприйняття навчання в різних форматах впливають на його якість. Розуміння психологічних детермінант мобільного навчання дозволяє наблизитися до уявлення про цілісність формування професійних компетентностей майбутніх фахівців.

Мета – шляхом застосування моделювання особливостей мобільного навчання легкої атлетиці визначено особливості його сприйняття майбутніми тренерами з виду спорту.

Виклад основного матеріалу. Навчання легкої атлетиці в мобільному форматі має задовольняти досягнення програмних результатів у двох взаємопов'язаних блоках – теоретико-методичному та методологічно-практичному. Навчання відбувається, переважно, з використанням візуального контенту та мінімізованої особистісної взаємодії. Можна уявити, що кожен студент розташований в особистій кімнаті, єдине вікно якої – монітор для навчання. Студент може мати знижену мотивацію, відволікатися не маючи контролю та своєчасного зворотного зв'язку, відчувати самотність та бути стривоженим. Всі ці складові сприйняття мобільного навчання формують

комплекс показників, які серед іншого зумовлюють успішність навчальної діяльності.

Навчання легкої атлетиці включає значну варіативність завдань (від умовно простих до складних). В умовах мобільного навчання студент ніби «вільний» від «примусу» виконувати рухову діяльність, порівняно з традиційним форматом. Формується логічний запит – отримання атестації за умов мінімуму зусиль. Тому мотивованість, яка має бути стимульована раціонально підібраними та пов'язаними завданнями, має ключове значення для ефективності мобільного навчання.

Практичне навчання легкої атлетиці потребує своєчасного зворотного зв'язку, що складно здійснити в умовах мобільного навчання. Напевно, в умовах початкового навчання це виглядає найслабшою ланкою мобільного формату. Студент не отримуючи своєчасно оцінки якості власного навчання втрачатиме мотивацію до його продовження, особливо, за умов виникнення ускладнень [5]. Потрібно підбирати / створювати якісний візуальний контент та способи оцінювання власного прогресу в руховому навчанні, щоб знизити невизначеність студентів в умовах, коли вони навчаються самостійно.

Мобільне навчання – чудовий спосіб формування автономності особистості [1; 3]. Проте, проходження курсу легкої атлетики завершиться, а студент лише чекатиме можливість висловити невдоволення щодо перепон на шляху його навчання. Виникає дилема щодо доцільності навчання в мобільному форматі особами, що мають недостатньо розвинені навички до самостійного навчання. Вирішенням проблеми «надмірної» автономії при вивченні легкої атлетики виступає застосування технологій активного навчання, насамперед, кооперативного та проектного. Окрім зниження автономності, такі навчальні технології сприяють покращенню зворотного зв'язку та залученості учасників освітнього процесу.

Мобільне навчання, як нетрадиційний формат, пов'язаний з ризиком зростання тривожності студентів. Занепокоєння від незрозумілих або нечітко сформульованих завдань, затримка викладачів з відповідями або оцінювання, переживання щодо якості виконання завдання, яке не може бути миттєво оцінено або скориговано як в традиційному форматі – чинники підвищення тривожності студентів. Лише чіткість завдань та лаконічність побудови курсу (що не знижує його повноту та якість), а також їх корекція з урахуванням результатів апробації та аналізу зворотного зв'язку / рефлексії надає змогу зробити мобільне навчання легкої атлетиці в мобільному форматі менш дискомфортним.

Таким чином, психологічні детермінанти сприйняття навчання легкої атлетиці в мобільному форматі є важливими чинниками його успіху.

Підвищена увага розробників електронних курсів має бути зосереджена на розумінні особливостей «споживання» студентами освітнього контенту та раціонального використання активних навчальних технологій.

Висновки. Психологічні детермінанти, такі як мотивація, зворотний зв'язок, автономність та тривожність, відіграють ключову роль у сприйнятті мобільного навчання легкої атлетики. Успішність цього формату значною мірою залежить від розробки якісного візуального контенту, впровадження активних навчальних технологій та забезпечення чіткості завдань. Розуміння цих факторів є важливим для створення ефективних електронних курсів, що задовольняють потреби студентів та сприяють досягненню програмних результатів навчання.

Література.

1. Bernacki M. L., Greene J. A. та Crompton H. Mobile technology, learning, and achievement: Advances in understanding and measuring the role of mobile technology in education. *Contemporary Educational Psychology*. 2020. № 60. P. 101827.
2. Danish J. та Hmelo-Silver C. E. On activities and affordances for mobile learning. *Contemporary Educational Psychology*. 2020. № 60. P. 101829.
3. Huffman W. B. та Hahn S. Cognitive principles in mobile learning applications. *Psychology*. 2015. № 6 (4). P. 456-463.
4. Mayer R. E. Where is the learning in mobile technologies for learning? *Contemporary Educational Psychology*. 2020. № 60. P. 101824.
5. Terras M. M. та Ramsay J. The five central psychological challenges facing effective mobile learning. *British journal of educational technology*. 2012. № 43 (5). P. 820-832.

ОПТИМІЗАЦІЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ РІЗНИХ КАТЕГОРІЙ НАСЕЛЕННЯ

Будзин Віра Романівна

доктор наук з державного управління, доцент, завідувачка кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації та спортивної медицини Львівського державного університету фізичної культури ім. Івана Боберського

Чеховська Любов Ярославівна

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувачка кафедри фітнесу та рекреації Львівського державного університету фізичної культури ім. Івана Боберського

Лужна Мар'яна Ярославівна

викладач кафедри терапії та реабілітації Львівського державного університету фізичної культури ім. Івана Боберського, м. Львів, Україна

Постановка проблеми. Зниження рівня рухової активності населення, зростання поширеності хронічних неінфекційних захворювань та збільшення впливу малорухомого способу життя потребують удосконалення підходів до організації оздоровчої діяльності й масового спорту. Існуючі форми фізичного виховання не завжди враховують вікові, функціональні та соціальні особливості різних груп населення, що знижує ефективність впроваджуваних оздоровчих програм.

Аналіз наукових досліджень, на які опирається автор. Зарубіжні автори наголошують на значному впливі регулярної рухової активності на стан здоров'я та профілактику хронічних захворювань [1; 4; 5]. Роботи Booth, Roberts, Laye обґрунтовують причинно-наслідковий зв'язок між гіподинамією та розвитком серцево-судинних, метаболічних і опорно-рухових патологій [2]. Сучасні роботи з проблем оздоровчої фізичної активності (Е. Andersen, К. Hardman, S. Booth, Л. Грибан, О. Жданова та ін.) акцентують увагу на важливості індивідуалізації навантажень, впровадженні дозованої активності та забезпеченні доступності спортивної інфраструктури [4, 5].

Дослідження ВООЗ та American College of Sports Medicine підкреслюють необхідність урахування вікових та медичних особливостей при формуванні програм рухової активності. У вітчизняних наукових джерелах розглядаються питання розвитку масового спорту, профілактики гіподинамії й удосконалення

Мета дослідження. Проаналізувати сучасні підходи до оптимізації оздоровчої діяльності та масового спорту для різних груп населення та визначити ключові напрямки удосконалення системи фізичного виховання в Україні.

Виклад основного матеріалу. Організація оздоровчої діяльності повинна ґрунтуватися на принципах доступності, індивідуалізації та наукової обґрунтованості. Для дітей і підлітків доцільно впроваджувати ігрові, емоційно насичені форми рухової активності, спрямовані на формування базових рухових навичок. У молодіжному віці важливими є програми, орієнтовані на розвиток витривалості, профілактику стресу та корекцію малорухомої поведінки.

Для дорослого населення пріоритетними є фітнес-технології, циклічні види активності, корпоративний спорт та індивідуальні програми для підтримання працездатності. Особи похилого віку потребують спеціально адаптованих програм з низькою та помірною інтенсивністю, спрямованих на профілактику падінь, підтримку функціональної незалежності та збереження когнітивних функцій.

Розвиток оздоровчо-рекреаційної діяльності різних категорій населення має базуватися на створенні сучасної спортивної інфраструктури, реалізації соціальних спортивних проєктів, фестивалів рухової активності, популяризації доступних форм фізичних вправ (скандинавська ходьба, біг, фітнес). Інноваційні технології — мобільні додатки, фітнес-трекери, онлайн-програми та інші — сприяють підвищенню мотивації та залученості різних груп населення.

Ефективність оздоровчої діяльності забезпечується міжсекторальною співпрацею освітніх, медичних, спортивних та громадських інституцій, що дозволяє впроваджувати комплексні програми зміцнення здоров'я.

Висновки. Необхідно підкреслити, що наслідки війни значно вплинули на рухову активність і здоров'я, тому програми оздоровчої фізичної активності мають враховувати кризові умови та стрес. Оптимізація оздоровчої діяльності вимагає впровадження індивідуалізованих і доступних програм фізичної активності для різних груп населення. Масовий спорт має розвиватися через створення інфраструктурних умов, популяризацію здорового способу життя та інноваційні технології мотивування населення. Результати аналізу підкреслюють необхідність модернізації системи фізичного виховання на основі доказових підходів, міжсекторальної взаємодії та сучасних стратегій формування рухової активності.

Література.

1. Andersen L. B., Riddoch C., Kriemler S., Hills A. P. Physical activity and public health: updated recommendations // *Sports Medicine*. 2011. Vol. 41 (7). P. 523–538.
2. Booth F. W., Roberts C. K., Laye M. J. Lack of exercise is a major cause of chronic diseases // *Comprehensive Physiology*. 2012. Vol. 2 (2). P. 1143–1211.

3. Hardman K. Physical education and sport in schools: a review of benefits and challenges // Health Education Journal. 2008. Vol. 67 (1). P. 23–36.

4. Грибан Г. П. Теоретико-методичні основи фізичного виховання: монографія. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2017. 420 с.

5. Жданова О. Залучення населення до оздоровчої рухової активності через спортивно-масові заходи / О. Жданова, Л. Чеховська, Р. Турка // Науковий дискурс у фізичному вихованні і спорті. 2023. №1. С. 17–26

6. Всесвітня організація охорони здоров'я. Рекомендації щодо рівнів фізичної активності для різних вікових груп. Женева: ВООЗ, 2020. 24 с.

ОСОБЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ЧЕРЛІДІНГУ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Гнітецька Христина Андріївна

здобувач магістерського рівня вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт, ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Тулайдан Вікторія Геннадіївна

доцент кафедри фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет», м. Ужгород, Україна

Постановка проблеми. Черлідінг є одним із складно-координованих видів спорту, але одночасно відносно молодою навчальною дисципліною у різноманітних освітніх закладах, зокрема у ЗВО. Історичні особливості формували характер і провокували міцні інституційні основи, суспільне сприйняття та стрімкий розвиток даної дисципліни із появою зацікавленості цим рухом у телевізійних компаній. Натомість поширення цього виду спорту в Україні має досить недовгу історію, а формування дисципліни відбувалось стрімкими кроками. Зараз підготовка черлідерів становить чітко структуровану навчальну програму, що надає їй спрямуванню спортивний характер. Дослідження доступних програм черлідінгу дозволило проаналізувати види фізичної підготовки, принципи викладання та можливі форми і аспекти впровадження нової навчальної дисципліни.

Аналіз наукових досліджень, на які опирається автор. Аналіз науково-методичної літератури та інтернет-джерел показав, що черлідінг зазнав значних змін, розвиваючись від простої ідеї активної підтримки спортивних команд до самостійної навчальної дисципліни та виду спорту. У системі іноземних навчальних закладів практика впровадження черлідінгу як окремої дисципліни почалась у ХІХ столітті та набувала свого сучасного вигляду

впродовж тривалого часу. Розвиток черлідінгу у світі відбувався понад століття і пройшов багато модифікацій. Історичні особливості формували характер і провокували міцні інституційні основи та суспільне сприйняття. Натомість поширення цього виду спорту в Україні має досить недовгу історію, а формування дисципліни відбувалось стрімкими кроками. Розвиток черлідінгу в Україні супроводжувався тісною співпрацею із міжнародними спортивними організаціями. На сучасному етапі відбувається активна робота у напрямку розробки навчальних програм для закладів середньої освіти та закладів вищої освіти. Важливо зрозуміти, які події в історії черлідінгу були визначними для цієї дисципліни і стали основою подальшого її розвитку не лише на міжнародному рівні, але і в Україні зокрема.

Мета дослідження. Метою даного дослідження є вивчення історичних етапів становлення та сучасного стану черлідінгу як окремої навчальної дисципліни, зокрема в Україні.

Виклад основного матеріалу. Історія черлідінгу бере свій початок у США у другій пол. XIX століття, коли в університетському середовищі з'явилася практика організованого скандування на підтримку спортивних команд. Систематизація цих дій відбулась наприкінці XIX століття. Зокрема, у листопаді 1898 року відбувся турнір з американського футболу між Університетом Міннесоти та Північно-Західним університетом, під час якого група черлідерів на чолі із Джонні Кемпбеллом супроводжувала вболівальників, викрикуючи речівки. Поступово в академічному середовищі багатьох ЗВО почали створюватись організовані групи студентів, що викрикували лозунги та створювали атмосферу підтримки, а також гуртували вболівальників для активної підтримки їхньої команди [6].

Проте з плином часу характер черлідінгу зазнав істотних змін, зокрема гендерних. До 1970-х рр. понад 90% учасників команд черлідінгу становили жінки [2]. Водночас змінилась і соціальна роль черлідерів: вони перестали бути лише підтримкою для гравців і почали сприйматись як спортсмени. У 1950-1960-х рр. телевізійна культура і зростання популярності американського футболу зробили черлідінг частиною національної ідентичності США [6].

З іншої сторони, ця еволюція супроводжувалася інституціоналізацією черлідінгу. У 1948 р. Лоуренсом Геркімером була заснована Національна федерація черлідінгу (NCA), під егідою якої започатковано систему навчальних таборів для черлідерів. На початку 1960-х рр. проводилися перші змагання між окремими університетськими командами черлідерів, а вже наприкінці десятиліття почали проводитись національні чемпіонати [2]. У 1970-1980-х рр. відбулась остаточна еволюція черлідінгу з розважальної діяльності у спортивну дисципліну: почали проводитись регулярні національні чемпіонати,

що започаткувало перехід із аматорського до професійного спорту [2]. У 1980-х рр. черлідінг набуває характеру спорту, що поєднує елементи гімнастики, акробатики, стрибків і синхронної координації [6]. Почали формуватися офіційні правила оцінювання, а також критерії безпеки для учасників.

Згодом у 2004 р. був заснований Міжнародний союз черлідінгу (ICU), який згодом отримав статус офіційної міжнародної федерації, що поступово отримала визнання МОК і у 2021 р. була включена до переліку офіційних спортивних федерацій [6]. Сьогодні ICU об'єднує понад 120 національних федерацій, проводить чемпіонати світу та розробляє єдині стандарти суддівства, тренерської діяльності і безпеки спортсменів.

Історія черлідінгу в Україні почалась наприкінці ХХ – на початку ХХІ століть [3]. як відлуння глобальної хвилі розвитку цього виду спорту, що прийшов із Північної Америки. Хоча локальні прояви груп підтримки існували раніше як елемент клубного і шкільного дозвілля, перший системний етап формування вітчизняної інфраструктури черлідінгу пов'язують із реєстрацією Всеукраїнської федерації черлідінгу наприкінці 2004 р. та її подальшим визнанням на державному рівні на початку 2005 р. [5]. Також із 2005 р. щорічно проводяться Чемпіонат та Кубки України із черлідінгу [5]. На чемпіонатах Європи у 2011-2024 рр. національна збірна України завоювала загалом 59 медалей, 28 із яких – золоті [5]. Також у 2010 та 2013 рр. представників ВФЧ було обрано до складу виконкому ICU та ECU відповідно [5]. Ці події свідчать про залученість до світових подій як спортсменів, так і офіційних представників федерації, а також сприяють поширенню свідомості та привабливості черлідінгу серед українських клубів.

В умовах розвитку нових напрямів спорту і фізичної культури у ЗВО черлідінг посідає особливе місце як вид діяльності, що поєднує елементи спорту з танцю. Основними видами підготовки студентів є теоретична, практична, фізична, психологічна та змагальна, кожна з яких містить кілька напрямів. Розробники навчальних програм також вирізняють інструкторську та суддівську практику, що із участю у змагальній діяльності [1]. Першим, основним, видом у спортивній підготовці кожного спортсмена є загальна та спеціальна фізична підготовка. Загальна фізична підготовка спортсмена включає розвиток основних фізичних якостей. Натомість спеціальна фізична підготовка у черлідінгу спрямована на ключові якості, потрібні для виконання спеціальних елементів [1].

Ще одним важливим компонентом практичної підготовки черлідерів є хореографічна підготовка. У процесі навчання черлідери також потребують вивчення стилів танцю та техніки танцювальних кроків. Це включає елементи

класичного танцю, народного та побутового, сучасного стилю та джазу та інших. Дотичним компонентом практичної підготовки є музично-рухові заняття. Хоча змагальна програма черлідерів виконується до конкретно підбраного музичного супроводу, то спортсмени повинні володіти базовими знаннями щодо ритму, темпу, метру мелодій [1], а також розвивати індивідуальні рухові якості для синхронного виконання командної роботи. Третім елементом програми є власне змагальна програма черлідерів, що включає розучування власне технічних елементів, компонентів складності та власне хореографії. Постійний психологічний супровід команди, формування морально-вольової та інтелектуальної складової, високої емоційної регуляції і стресостійкості вимагає багато зусиль та систематичної роботи викладача одночасно над психологічним і технічним аспектами підготовки шляхом визначення складніших цілей [4]. Серед основних психічних якостей черлідерів, які мають пряме відношення на результати спортивної діяльності, є морально-вольові якості, лідерські якості, цілеспрямованість, самовладання, впевненість, тощо [1].

Висновки. Черлідінг є інноваційним способом на залучення студентської молоді до занять фізичною культурою та спортом, який пройшов довгу історію формування та соціального прийняття як окремої навчальної дисципліни. Сьогодні його функція у закладах вищої освіти полягає у формуванні у студентів позитивного ставлення до занять фізичною культурою та навичок здорового способу життя. Дослідження показує, що засоби черлідінгу є сучасним методом також для розвитку у студентів позитивних психологічних якостей, таких як цілеспрямованість, стресостійкість та лідерські навички.

Література.

1. Антіпова Ж.І. Сучасні технології у фізичному вихованні: черлідінг на навчальних заняттях зі здобувачами вищої освіти. *Physical education and sports as a factor of physical and spiritual improvement of the nation*: монографія. Рига, 2022. С. 29-61.
2. Бачинська Н. В. Історія та загальна характеристика черлідінгу. *Наука і освіта. Педагогіка: теорія і методика фізичного виховання*. 2013. № 4. С. 63-67.
3. Голян М. В. Current trends of cherliding development in Ukraine. *Проблеми та перспективи розвитку сучасної науки в країнах Європи та Азії*: зб. матеріалів учасн. XXVII Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф.: Переяслав, 2020. С. 160- 163.
4. Черевко С. В., Дорош В. А., Лутаєва Н. В., Умеренко В. Л. Проблема виховання вольових якостей студентської молоді в процесі набуття вищої освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені*

Михайла Драгоманова. 2025. № 4. С. 186-190.

5. Історія. *Всеукраїнська федерація черлідінгу*: веб-сайт. URL: <https://all-ukrainian-cheerleading-federation.ua/history.html> (дата звернення: 20.10.2025).

6. History of Cheerleading. *USA Cheer*: веб-сайт. URL: <https://usacheer.org/history-of-cheerleading> (дата звернення: 28.10.2025).

СКАНДИНАВСЬКА ХОДЬБА ЯК СУЧАСНА ФОРМА ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Деметр Олександр Олександрович

здобувач другого магістерського рівня вищої освіти ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Сивохоп Еріка Едуардівна

здобувач другого магістерського рівня вищої освіти ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Пишка Ольга Петрівна

старший викладач кафедри фізичного виховання

ДВНЗ «Ужгородський національний університет», м. Ужгород, Україна

Постановка проблеми. Проблема підтримання оптимального рівня функціонального стану осіб зрілого віку набуває особливого значення в умовах сучасного способу життя, що характеризується зниженням рівня фізичної активності, гіподинамією, психоемоційними навантаженнями та нерациональним харчуванням. Одним із ефективних, доступних і безпечних засобів фізичної активності для осіб зрілого віку визнано скандинавську ходьбу. Вона поєднує елементи звичайної ходьби з активною роботою верхніх кінцівок завдяки використанню спеціальних палиць. Такий вид рухової діяльності забезпечує більш рівномірний розподіл навантаження на основні м'язові групи, сприяє покращенню серцево-судинної діяльності, підвищенню споживання кисню, розвитку координації рухів, рівноваги та стабільності опорно-рухового апарату [1, 2, 3].

Мета дослідження полягає у науковому обґрунтуванні ефективності скандинавської ходьби як сучасної форми оздоровчої рухової активності.

Виклад основного матеріалу. Скандинавська ходьба (Nordic walking) виникла, як спеціальна методика тренування лижників у Фінляндії наприкінці ХХ століття. Спочатку вона застосовувалася в міжсезоння для підтримки фізичної форми спортсменів, коли відсутня можливість регулярних занять лижним спортом. Використання палиць дозволяло задіяти до 90% м'язів тіла,

підвищуючи ефективність аеробних навантажень і зменшуючи ризик травмування опорно-рухового апарату [4]. У 1997 році в Фінляндії було проведено перші систематизовані дослідження ефективності методу серед дорослих, що сприяло формуванню методичних рекомендацій і стандартів виконання. Поступово скандинавська ходьба стала доступною не лише для спортсменів, а й для широких верств населення як засіб оздоровчої фізичної активності. Розповсюдження методу за межами Фінляндії почалося на початку 2000-х років у країнах Європи. В Італії, Німеччині та Польщі скандинавська ходьба отримала визнання як форма лікувальної та оздоровчої фізичної активності для осіб зрілого віку та людей із захворюваннями опорно-рухового апарату. Дослідження показують, що регулярні заняття Nordic walking підвищують аеробну продуктивність, силу верхніх кінцівок, баланс і координацію, а також сприяють корекції маси тіла та поліпшенню психоемоційного стану [6, 7, 8]. Станом на 2020-ті роки скандинавська ходьба включена до програм профілактичної та реабілітаційної фізичної культури у багатьох країнах Європи та Північної Америки. В Україні вона почала активно розвиватися з 2010-х років, завдяки популяризації здорового способу життя, організації клубів і проведенню навчальних семінарів. Методика активно застосовується для підвищення фізичної активності осіб середнього та зрілого віку, сприяє збереженню функціональних резервів організму та покращенню якості життя. Скандинавська ходьба виникла як спортивна підготовка лижників, а сьогодні є поширеним засобом оздоровчої фізичної активності, що адаптована до потреб різних вікових груп, особливо осіб зрілого віку. Біомеханічно рухи під час скандинавської ходьби характеризуються координацією роботи верхніх і нижніх кінцівок, тулуба та плечового пояса. Використання палиць дозволяє збільшити амплітуду рухів рук і плечового пояса, активізувати м'язи спини, грудного відділу та живота, а також забезпечує підтримку рівноваги. Рівномірний розподіл механічного навантаження на верхні й нижні кінцівки сприяє зниженню перевантаження колінних, тазостегнових і хребтових сегментів, що особливо важливо для осіб середнього та зрілого віку [6].

Фізіологічно скандинавська ходьба підвищує аеробну продуктивність, стимулює серцево-судинну та дихальну системи, активізує метаболічні процеси та покращує терморегуляцію. Динамічна робота рук і тулуба збільшує споживання кисню, покращує венозний кровообіг і сприяє підвищенню витривалості. Водночас помірні амплітуда рухів та контрольоване дозування навантаження зменшують ризик перевтоми та травматизму [5, 7].

З точки зору координації та пропріоцепції, регулярна практика скандинавської ходьби сприяє покращенню балансу, стабілізації тулуба та

розвитку міжм'язової координації. Використання палиць дозволяє активізувати сенсорні механізми, що контролюють положення тіла у просторі, а також стимулює роботу м'язів стабілізаторів хребта та плечового поясу, що зменшує ризик падінь і травм у зрілому віці [5, 7].

Таким чином, біомеханічні та фізіологічні особливості рухів при скандинавській ходьбі забезпечують комплексний вплив на організм: зміцнюють опорно-рухову систему, покращують серцево-судинну і дихальну функції, стимулюють метаболічні процеси та сприяють безпечному виконанню фізичних навантажень у осіб зрілого віку.

Література.

1. Євсюкова Т. В. Скандинавська ходьба: методичні положення, техніка виконання, орієнтовний комплекс вправ / Т. В. Євсюкова. Київ: КНУБА, 2020. 176 с. URL: <https://repository.knuba.edu.ua/bitstreams/a16ef3ea-7ef0-47bd-8c88-06eb05867bb8/download>. repository.knuba.edu.ua.
2. Кудряшова Т. І., Губченко О. О., Бондаренко В. В. Скандинавська ходьба - різновид фітнесу / Т. І. Кудряшова, О. О. Губченко, В. В. Бондаренко // Вісник Кременчуцького державного педагогічного університету. 2019. Вип. 1. С. 141–147. URL: https://visnikkrnu.kdu.edu.ua/statti/2019_1_2019-1-141.pdf. visnikkrnu.kdu.edu.ua.
3. Філоненко О. В. Особливості впливу лікувальної дозованої нордичної ходьби на реабілітацію пацієнтів із серцево-судинною патологією / О. В. Філоненко // Курортологія та фізіотерапія. 2019. № 2. С. 22–26.
4. Tschentscher M., Niederseer D., Niebauer J. Health benefits of Nordic walking: A systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*. 2013. 44 (1). P. 76–84. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2012.09.043>.
5. Church T. S., Earnest C. P., Skinner J. S. Effects of walking and vigorous exercise on cardiovascular fitness and risk factors in older adults. *JAMA*. 2007. 298(8). P. 914–923. DOI: <https://doi.org/10.1001/jama.298.8.914>.
6. Mikalacki M., Cokorilo N., Bianco A. Effects of 12-week Nordic walking training on functional fitness in older women. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. 17 (12). P. 4515. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph17124515>.
7. Rintala P., Mäkilä T., Husu P., et al. Nordic walking in elderly populations: A systematic review. *Journal of Aging and Physical Activity*. 2021. 29(3). P. 391–406. DOI: <https://doi.org/10.1123/japa.2020-0367>.

ХАРАКТЕРИСТИКА МОТИВАЦІЙНИХ ФАКТОРІВ УЧАСТІ ПІДЛІТКІВ У ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Єгоров Володимир Іванович

здобувач другого магістерського рівня вищої освіти ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Сивохоп Едуард Миколайович

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури, ДВНЗ «Ужгородський національний університет», м. Ужгород, Україна

Постановка проблеми. Розвиток фізичної культури в Україні, в умовах реформування освітньої системи та інтеграції до європейського простору вимагає переосмислення традиційних підходів до організації занять у закладах загальної середньої освіти. Одним із пріоритетних завдань сучасної школи, є формування в учнів умінь і навичок ведення здорового способу життя, розвитку фізичних якостей і зміцнення здоров'я. Особливого значення набуває пошук інноваційних засобів фізичного виховання, здатних забезпечити підвищення рівня фізичної підготовленості школярів та формування у них стійкої мотивації до систематичних занять фізичною культурою [1, 2, 3, 4, 5, 6]

Метою дослідження було визначення рівня зацікавленості школярів заняттями фізичною культурою, зокрема у позаурочний час, а також виявлення провідних мотиваційних чинників, що впливають на їхню участь у секційних формах фізкультурно-спортивної діяльності.

Виклад основного матеріалу. У ході дослідження проведено анкетування серед учнів підліткового віку, чоловічої статі (14–15 років), які навчаються у навчально-виховного комплексу І-ІІІ ст. «Гармонія» (n = 35). Мета анкетування - з'ясування рівня інтересу до занять фізичною культурою, ставлення до секційних занять. Окрему увагу приділено вивченню рівня обізнаності школярів із сучасними інноваційними фітнес-технологіями, зокрема з концепцією та змістом тренувань у системі кросфіту.

Отримані дані дали змогу уточнити вихідні теоретико-методичні положення дослідження, окреслити реальний рівень сформованості мотивації до систематичної рухової активності та визначити ступінь готовності учнів до впровадження новітніх тренувальних підходів. Застосування анкетування забезпечило можливість об'єктивно врахувати індивідуальні потреби, інтереси та очікування учнів щодо змісту та організації занять, що, своєю чергою, стало підґрунтям для обґрунтованого добору засобів і методів у подальшій експериментальній роботі.

Додатково результати опитування дозволили окреслити потенційні бар'єри та стимули до участі школярів у фізкультурно-оздоровчій діяльності, що сприяло розробці ефективної моделі мотиваційного супроводу та адаптації тренувальних програм відповідно до вікових особливостей, інтересів та рівня підготовленості досліджуваного контингенту.

Розроблена анкета містила десять запитань закритого типу, що надавало можливість учням обирати відповіді з запропонованих варіантів.

Питання було згруповано за трьома напрямками:

- мотиваційно-ціннісний блок (з'ясування інтересу до фізичної культури та чинників, що стимулюють до занять);
- змістовий блок (визначення уподобань учнів у виборі видів рухової активності, наявність досвіду секційних занять);
- інформаційний блок (рівень поінформованості про кросфіт, ставлення до можливості його використання).

Проведене опитування демонструє складну, але загалом позитивну динаміку у ставленні учнів до фізичної культури. Значна частина респондентів (40%) виявляє високу зацікавленість у заняттях, тоді як більшість (45%) зазначає, що їхні враження є частково позитивними. Такий результат свідчить про наявний потенціал для вдосконалення, оскільки більшість учнів не відчують повної задоволеності. Лише незначна меншість (15%) висловлює негативне ставлення, що підтверджує загальну сприятливу атмосферу.

Аналіз частоти фізичної активності поза шкільними уроками вказує на наявність значної групи учнів (45%), які займаються спортом лише епізодично або взагалі не займаються. Підкреслюється важлива роль шкільної фізичної культури, як провідного джерела систематичних рухових навантажень. Мотиваційні чинники вказують на усвідомлене ставлення до здорового способу життя: найсильнішими стимулами є покращення здоров'я (30%) та зовнішнього вигляду (25%). Таким чином, доведено, що учні керуються переважно внутрішніми мотивами, а не зовнішніми вимогами. Вподобання щодо видів активності демонструють явну перевагу ігрових видів спорту (32%) та сучасних напрямів, таких як фітнес (25%).

Дослідження обізнаності з кросфітом показало, що більшість учнів (50%) чули про нього, але мають обмежені знання. Серед обізнаних респондентів кросфіт сприймається переважно позитивно: 30% вважають його цікавим завдяки розвитку сили та витривалості, а 25% висловлюють загальний інтерес. Лише меншість (20%) вважає його занадто складним.

Результати опитування підтверджують високий потенціал для інтеграції кросфіту в навчальний процес. Переважна більшість учнів (80%) або висловили однозначну згоду спробувати кросфіт, або принаймні розглянули б таку

можливість за певних умов. Отримані дані свідчать про сформовану готовність до сприйняття інновацій. Крім того, більшість респондентів (55%) вважають кросфіт безумовно корисним для підлітків, що робить його перспективною методикою для розвитку фізичних якостей. Найбільш бажаними змінами на уроках фізичної культури учні назвали саме використання сучасних методик (30%) та збільшення різноманітності (25%), що прямо вказує на необхідність модернізації програми.

Отримані дані показують, що сучасні підлітки демонструють усвідомлене ставлення до фізичної активності, але потребують різноманітності та інновацій у шкільному навчальному процесі. Залучення сучасних методик, зокрема кросфіту, може значно підвищити інтерес до уроків фізичної культури, оскільки більшість учнів висловлюють зацікавленість у цьому напрямі.

Література.

1. Круцевич Т., Пангелова Н., Москаленко Н. Фізичне виховання в закладах освіти: сучасний стан і реалії сьогодення. Спортивний вісник Придніпров'я. 2023. №1. С. 67-77. <http://dx.doi.org/10.32540/2071-1476-2023-1-067>.

2. Круцевич Т., Червотока М. Стан фізичного здоров'я школярів у закладах загальної середньої освіти в різних умовах фізичного виховання в Україні. Спортивний вісник Придніпров'я. 2022. № 1. С. 34-41. <http://dx.doi.org/10.32540/2071-1476-2022-1-034-041/>

3. Кренделєва В. У. Вплив оздоровчого фітнесу на рівень фізичної підготовленості учнів старших класів. Молодий вчений. 2015. № 3 (2). С. 175-178. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2015/3/83.pdf>.

4. Кернас А. В. Соціально- психологічні аспекти фізичної культури та спорту / А. В. Кернас, Є. В. Дразіна, Т. М. Ковальова // Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини: матеріали VI інтернет-конференції (м. Одеса, 17-18 листопада 2022 р.). – Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2022. – С. 83-86.

5. Каллаур, Л. В. Застосування інформаційних технологій у фізичному вихованні школярів та студентів. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту: збірник наукових праць. Харків: ХДАФК, 2018, 2, 43–48.

6. Кравчук Т. М., Карпунець Т. В., Степаненко І. В. (2019), «Функціональне тренування як засіб розвитку силових здібностей учнів старших класів», Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія: зб. ст. XII Міжнар. наук. конф., Харків, С. 132–136.

ОСОБЛИВОСТІ СПРИЙНЯТТЯ ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Єгор Кондауров

здобувач вищої освіти, Харківська державна академія фізичної культури

Ірина Масляк

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор, Харківська
державна академія фізичної культури, м. Харків, Україна*

Постановка проблеми. У сучасному освітньо-соціальному просторі питання здоров'я студентської молоді набувають особливої актуальності, особливо в умовах військового стану в Україні (Масляк та ін., 2025). Молоді люди, які здобувають вищу освіту, перебувають у перехідному віковому періоді, коли формуються усталені звички та ставлення до власного фізичного і психічного благополуччя. У контексті військових дій стан здоров'я здобувачів вищої освіти є не лише індивідуальним показником, а й важливим елементом суспільного благополуччя та здатності нації ефективно функціонувати в умовах підвищеної соціальної та психологічної напруги (Жданова, 2022; Радаєва та ін., 2023).

Сприйняття власного здоров'я здобувачами вищої освіти – як самооцінка стану здоров'я та усвідомлення ролі рухової активності – становить важливий аспект, який визначає поведінкові можливості молоді щодо збереження та зміцнення здоров'я. Таким чином, вищеозначене обґрунтовує актуальність нашого дослідження.

Мета дослідження – виявлення особливостей сприйняття здобувачами вищої освіти власного здоров'я та визначення рівня їхньої задоволеності, самооцінки й усвідомлення чинників, що впливають на його збереження. Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, моніторинг інтернет-ресурсів, анкетування, методи математичної статистики.

Дослідження проводилось на базі Харківської державної академії фізичної культури. В них брали участь здобувачі вищої освіти 2 курсу спеціальності А4.

Виклад основного матеріалу. Аналізуючи відповіді здобувачок вищої освіти, можна відзначити, що усі респондентки (100%) задоволені станом власного здоров'я. Більшість дівчат (57%) оцінили рівень свого здоров'я як високий, а решта (43%) – як вище за середній, що відображає загальну тенденцію до гарного самопочуття та відсутності суттєвих проблем зі здоров'ям. Усі опитані (100%) повідомили, що хворіють 1–2 рази на рік, що є показником достатньо стабільного і міцного здоров'я. Варто також зазначити,

що всі респондентки (100%) переконані у можливості досягнення високого рівня фізичного здоров'я шляхом регулярної рухової активності. Це свідчить про високу поінформованість здобувачок вищої освіти щодо ролі фізичних вправ у зміцненні організму та підтриманні гарного самопочуття.

Вивчаючи відповіді юнаків, можна відзначити, що більшість з них демонструють переважно високу задоволеність станом власного здоров'я. Так, 60% респондентів задоволені своїм здоров'ям, тоді як 40% зазначили, що лише частково задоволені. Це свідчить про загалом позитивну самооцінку стану здоров'я, проте із наявністю певних резервів для його покращення. За оцінкою стану здоров'я, 40% юнаків визначили його як високий, 40% – як вище за середній і 20% – як середній. Отже, більшість здобувачів вважають себе фізично здоровими. Це підтверджується відповідями респондентів на питання стосовно частоти захворюваності продовж року: 80% опитаних повідомили, що хворіють 1–2 рази на рік, а 20% зазначили 3–4 рази. Слід відзначити, що усі респонденти (100%) переконані, що досягти високого рівня фізичного здоров'я можливо завдяки регулярній руховій активності. Така однастайність свідчить про усвідомлення важливості фізичних вправ для підтримання доброго самопочуття та профілактики захворювань.

Порівнюючи відповіді здобувачів і здобувачок вищої освіти, можна простежити певні статеві відмінності у рівні задоволеності станом здоров'я, його самооцінці, частоті захворюваності та поглядах на роль рухової активності. Так, серед дівчат спостерігається повна задоволеність станом здоров'я – 100% респонденток відповіли, що задоволені своїм самопочуттям. У хлопців цей показник нижчий: 60% задоволені, а 40% лише частково. Це свідчить про те, що дівчата більш впевнено оцінюють свій стан здоров'я, тоді як хлопці виявляють певну стриманість або критичність у самооцінці здоров'я. У показниках оцінки стану здоров'я також спостерігається різниця. Дівчата частіше визначають свій стан як високий (57%) або вище за середній (43%), тоді як серед хлопців 40% оцінили його як високий, 40% – як вище за середній і 20% – як середній. Аналіз частоти захворюваності показує, що всі дівчата (100%) хворіють лише 1–2 рази на рік, тоді як серед хлопців таких – 80%, а ще 20% зазначили, що хворіють 3–4 рази. Водночас, обидві групи демонструють однакове розуміння значення рухової активності – 100% дівчат і юнаків погоджуються, що досягти високого рівня фізичного здоров'я можна завдяки регулярній руховій активності.

Висновки. Більшість здобувачів вищої освіти задоволені станом свого здоров'я та мають достатньо високу його самооцінку. Дівчата продемонстрували повну задоволеність власним здоров'ям, тоді як серед юнаків частина респондентів виявила лише часткову задоволеність. Усі

респонденти визнають важливість регулярної рухової активності для підтримання високого рівня фізичного здоров'я. Загалом отримані результати підтверджують достатню поінформованість студентської молоді щодо значення фізичних вправ та її відповідальне ставлення до збереження і зміцнення власного здоров'я.

Література.

1. Масляк, І., Мамешина, М., Кузьменко, І., Бала, Т., Бихун, Н., & Петрова, А. (2025). Вплив родини на мотивацію здобувачів освіти ЗВО до занять фізичною культурою та спортом. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, 5(192)*, 101–105. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05\(192\).22](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05(192).22).

2. Жданова, О. В. (2022). Вплив війни та дистанційної форми навчання на стан здоров'я студентів: за даними соціологічного дослідження. *Україна. Здоров'я нації, 1(4)*. <https://doi.org/10.24144/2077-6594.4.1.2022.277078>.

3. Радаєва, І., Устянська, О., & Поліщук, Л. (2023). Здоров'я студентської молоді та її відношення до здорового способу життя. *Молодий вчений, 12(124)*. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2023-12-124-23>.

МОДЕЛЬ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ КОРЕКЦІЇ МАСИ ТІЛА ПІДЛІТКІВ У ЗАКЛАДІ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Лучин Віталій Владиславович

здобувач другого магістерського рівня вищої освіти ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Сивохоп Едуард Миколайович

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури ДВНЗ «Ужгородський національний університет», м. Ужгород, Україна

Постановка проблеми. Сучасні тенденції розвитку суспільства засвідчують зростання проблеми надмірної маси тіла серед підлітків, яка дедалі більше розглядається не лише як медико-біологічне, але й як соціально-педагогічне явище. Порушення маси тіла в шкільному віці негативно впливають на функціонування організму, уповільнюють темпи фізичного розвитку, формують низку психологічних комплексів, що у подальшому може зумовлювати труднощі у соціальній адаптації, зниження мотивації до навчання і рухової активності [1, 2, 3, 4, 5].

Мета дослідження - обґрунтувати модель педагогічних умов корекції

маси тіла та визначити її складові.

Виклад основного матеріалу. Корекція надмірної маси тіла у підлітків є комплексним завданням, яке потребує інтеграції медичних, фізичних, психологічних та педагогічних складових. У закладах загальної середньої освіти педагогічне середовище виступає ключовим механізмом реалізації ефективних програм оздоровлення та фізичного виховання. Формування моделі педагогічних умов корекції маси тіла підлітків передбачає системний підхід, який враховує фізичні, психологічні, соціальні та організаційно-методичні чинники. У центрі моделі знаходиться підліток, як суб'єкт розвитку. На фізичному рівні педагогічні умови повинні забезпечувати адекватне фізичне навантаження, що сприяє нормалізації ваги, розвитку силових, аеробних та координаційних здібностей. Заняття фізичною культурою мають базуватися на принципі поступовості та диференціації навантаження. Педагог адаптує інтенсивність, тривалість та види вправ до рівня фізичної підготовки конкретного учня, враховує наявність супутніх захворювань, індивідуальні особливості психоемоційного стану та мотивацію до активності. Методичний блок моделі включає використання сучасних педагогічних технологій: модульного планування занять, інтерактивних методів, ігрових та проектних форм організації діяльності, застосування цифрових платформ для моніторингу активності. Використання технологій дистанційного навчання дозволяє підліткам підтримувати фізичну активність поза межами школи, а застосування фітнес-трекерів та мобільних додатків сприяє контролю інтенсивності навантаження та самостійності у виконанні вправ. Психологічна складова моделі передбачає формування позитивного ставлення до фізичної активності, підвищення самооцінки, розвиток самоконтролю і відповідальності за стан здоров'я. Педагогічне середовище створює умови для емоційної підтримки, взаємодії в групі, формування довіри та соціальної інтегрованості. Заняття, побудовані на принципах емпатії та психологічного комфорту, знижують рівень тривожності підлітків і сприяють активній участі у процесі корекції ваги.

Соціально-педагогічні умови передбачають інтеграцію сімейного та шкільного середовища. Взаємодія з батьками, залучення родини у контроль харчування та фізичну активність, організація спільних спортивних заходів підвищують ефективність програм. Крім того, партнерство школи з медичними закладами, спортивними клубами та громадськими організаціями дозволяє розширити ресурсну базу, забезпечити доступ до спеціалізованого обладнання, консультацій дієтологів та психологів, що суттєво підвищує результативність втручання.

У моделі педагогічних умов важливе місце займає організаційно-методичне забезпечення, яке визначає структуру програми, послідовність та

тривалість занять, оптимальну частоту навантажень, раціональне чергування аеробних і силових вправ, а також застосування модульного принципу побудови уроків. Така організація сприяє формуванню стійких навичок фізичної активності та систематичному впливу на антропометричні показники й рухові якості підлітків.

Харчова компетентність виступає важливим компонентом моделі. Педагогічні умови включають навчання підлітків принципам збалансованого харчування, ведення щоденників харчової поведінки, організацію тематичних тренінгів, інтеграцію змісту здорового харчування у шкільні предмети (біологія, валеологія, основи здоров'я). Така цілісна взаємодія фізичної активності та харчової освіти підвищує ефективність корекції маси тіла та закріплює навички здорового способу життя.

Модель передбачає безперервний процес оцінки ефективності педагогічних умов. Моніторинг включає облік антропометричних та фізіологічних показників, індексу маси тіла, динаміки мотивації та психоемоційного стану. Використання стандартизованих тестів, опитувальників і цифрових технологій дозволяє здійснювати корекцію програми в режимі реального часу, підвищуючи адаптивність і результативність навчально-тренувального процесу.

Завдяки комплексному підходу, інтеграції фізичної, психолого-педагогічної та харчової складових, модель педагогічних умов у закладі загальної середньої освіти створює сприятливе середовище для стабільної корекції надмірної маси тіла. Вона забезпечує розвиток фізичних якостей, підтримку психоемоційного стану, формування мотивації до здорового способу життя, а також соціальних навичок, необхідних для довготривалого збереження досягнутих результатів.

Модель демонструє високу інтегративність, адже поєднує індивідуальні та групові методики, активну участь родини, застосування інноваційних технологій, систематичне оцінювання прогресу та адаптацію програми до потреб конкретного підлітка. Перевагою є також можливість масштабування: принципи моделі можуть застосовуватися як у звичайних шкільних уроках фізкультури, так і у позакласних або позашкільних оздоровчих програмах, а також у спеціалізованих секціях і клубах.

Впровадження моделі потребує наявності кваліфікованих педагогів, ресурсної бази, готовності адміністрації школи до інтеграції інноваційних підходів та мотиваційної підтримки підлітків. Цілісність реалізації всіх педагогічних умов, є визначальним чинником для підвищення ефективності програм корекції маси тіла та формування здорових життєвих навичок підлітків у контексті системи загальної середньої освіти.

Література.

1. Безверхня Г.В. Організація і методика оздоровчої фізичної культури. Методичні рекомендації (для вчителів фізичної культури). Умань, 2012. - 72 с.
2. Вплив соціальних чинників на стан здоров'я підлітків. *Регіональні аспекти розвитку продуктивних сил України*, no. 28, May 2024, pp. 184- 91, <https://doi.org/10.35774/rarrpsu2023.28.184>.
3. Михайлова Е. А., Кукуруза Г. В., Шестопалова Л. Ф., Підкоритов В. С., Кришталь Є. В., Матковська Т. М., Мітельов Д. А., Нікітіна Л. Д. Клініко-психологічні особливості дітей з різними формами ожиріння. *Проблеми ендокринної патології*: Том 76 № 2 (2021).
4. Паньків В. І. Ожиріння як медико-соціальна проблема / В. І. Паньків // *Практична ангіологія*. 2009. № 4. С. 36.
5. Язловецька, О. В. (2024). Проблема формування мотивації учнів до занять фізичною культурою в закладах загальної середньої освіти в Україні. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*, (215), 313-318. <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2024-1-215-313-318>.

ОРГАНІЗАЦІЯ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИХ ПРОГРАМ У ГРОМАДСЬКИХ ПРОСТОРАХ: ЗАРУБІЖНИЙ ДОСВІД ТА МОЖЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ В УКРАЇНІ

Мусікевич Тарас Андрійович

аспірант 3-го року навчання спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

Данилевич Мирослава Василівна

доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри фітнесу та рекреації

Романчук Ольга Василівна

доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри української та іноземних мов, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна

Постановка проблеми. Громадські простори – парки, площі, сквери, пришкільні території – дедалі частіше розглядаються як інфраструктура щоденної фізичної активності, ментального благополуччя та соціальної згуртованості в містах. Міжнародні документи окреслюють дефіцит «місцеорієнтованих» рішень, що роблять активність нормою повсякденного життя, а також висувають вимоги до доступності, безпеки та інклюзивності локацій [5, 6; 7]. В умовах війни в Україні організація програм на відкритому повітрі стикається з додатковими викликами – пошкодженнями інфраструктури,

переміщенням населення, обмеженнями безпеки – і, водночас, зростаючою потребою у форматах дозованої рухової активності для соціальної адаптації ВПО та ветеранів війни [1; 2].

Аналіз наукових досліджень, на які опирається автор. Систематичні огляди емпіричних досліджень засвідчують, що поєднання фізичних змін у парках (маршрути ходьби/бігу, освітлення, лави, тренажери) з регулярними програмами участі (зокрема заняттями з інструктором) підвищує відвідуваність та обсяги рухової активності серед різних груп населення [3]. Просторові характеристики локації, зокрема прозора навігація, доступність і можливість організації різних видів активностей, визначають моделі поведінки відвідувачів; водночас участь громади в проектуванні та реалізації програм забезпечує їх тривалість і стабільність. [4]. Українські джерела фіксують масштабування ініціатив у відкритих просторах («Активні парки») та їх соціальний ефект у воєнних реаліях, зокрема щодо залучення вразливих категорій [1; 2].

Мета дослідження: узагальнити організаційно-методичні засади впровадження рекреаційно-оздоровчих програм у громадських просторах та окреслити можливості їх адаптації в Україні відповідно до європейських стандартів громадського здоров'я.

Виклад основного матеріалу. Узагальнення міжнародного досвіду показує, що ефективність рекреаційно-оздоровчих програм у громадських просторах формується на перетині просторових рішень і програмної діяльності, де середовище виступає не лише фоном, а активним модератором поведінкових змін. Дослідження D. A. Cohen et al. [3] засвідчують, що модернізація парків – від чіткої навігації та безпечного освітлення до маркованих маршрутів ходьби/бігу й майданчиків для тренувань (воркаут-зон) – підвищує відвідуваність і рівень рухової активності. Найстійкіші ефекти спостерігаються тоді, коли ці просторові зміни поєднуються з регулярними публічними заняттями: короткими груповими сесіями, серіями ранкових комплексів вправ, відкритими тренуваннями з інструктором, клубами скандинавської ходьби та сімейними активностями [3]. Водночас поведінкові механізми включення (мотивація, соціальна підтримка) залежать від об'єктивних характеристик місця, тобто від його багатofункціональності, доступності, інклюзивності та «зрозумілості» простору; ці атрибути у сукупності знижують бар'єри входу для жінок, людей старшого віку, початківців і сімей із дітьми [4; 5].

Рамкові документи ООН та ВООЗ наголошують, що публічні простори повинні забезпечувати рівний доступ незалежно від віку, статі, функціонального стану чи соціального статусу, а також містити елементи, що підвищують тривалість перебування й безпеку: зручні місця відпочинку, чітку навігацію,

безбар'єрні підходи, якісне освітлення та добру видимість простору [5–7].

Перенесення цих підходів в український контекст потребує врахування умов воєнного часу та наявних організаційних й інституційних ресурсів. Дані Міністерства молоді та спорту засвідчують, що формати відкритих локацій на кшталт «активних парків» охоплюють значну кількість учасників, включаючи вразливі категорії населення [1]. За цих умов особливої ваги набувають короткі структуровані заняття, гнучке планування часу проведення та наявність чітких алгоритмів дій під час повітряної тривоги.

Дослідження Д. О. Янчук підкреслюють значущість інструментів спрощеного доступу до програм: маркованих кільцевих маршрутів із позначенням рівнів інтенсивності, наочних інструкцій до вправ для початківців, можливості участі без спеціального спорядження, а також присутності інструктора чи координатора як соціальної опори залучення [2]. Такий підхід зменшує матеріальні витрати на участь (оплата занять, спорядження, транспорт), узгоджується з повсякденною мобільністю та полегшує включення тренувань у короткі часові вікна між побутовими й трудовими обов'язками.

Іноземні дослідження вказують, що поєднання якісного просторового рішення та регулярних, простих для участі програм зумовлює зростання тривалості фізичної активності й частоти відвідувань парків серед різних верств населення [3; 7]. Розширення практик можливе за умов наявності уніфікованих протоколів, публічного розкладу подій і мінімального набору засобів оцінювання (реєстрація, короткі опитувальники, фотоспостереження) [3; 7].

У містах України – зокрема у Львові, Києві та Вінниці, – що прагнуть наблизитися до європейських підходів «активного міста», зазначені елементи доповнюються політикою рівності доступу, інклюзивними рішеннями для осіб із обмеженими можливостями та співпрацею з місцевими інституціями (школи, амбулаторії, ветеранські й молодіжні центри), що підсилює соціальний ефект і забезпечує тривалість реалізації програм [5–7]. З огляду на тривалу війну, безпекові аспекти стають невід'ємними для організаційно-методичних засад: маршрути й локації мають передбачати швидкий перехід до укриття; комунікація – містити зрозумілі інструкції дій; тривалість занять має забезпечувати досягнення оздоровчого ефекту та водночас бути адаптованою до можливих перерв. Такі організаційні рішення відповідають міжнародним вимогам до якості відкритих міських просторів як інфраструктури громадського здоров'я [5–7] та узгоджуються з національним досвідом реалізації програм у публічних просторах.

Висновки. Поєднання якісно організованого відкритого середовища з регулярними й доступними для участі програмами зумовлює зростання рівня фізичної активності та відвідуваності міських локацій. Запропоновані

організаційно-методичні засади ґрунтуються на принципах рівного доступу, інклюзивності, безпеки, прозорості комунікації та базового моніторингу. В умовах війни пріоритетними є безпекові протоколи, короткі структуровані заняття, гнучке планування та партнерства з місцевими інституціями. Підходи узгоджуються з європейськими орієнтирами «активного міста» й можуть бути масштабовані через уніфіковані протоколи занять, публічні календарі та інструменти оцінювання.

Література.

1. Міністерство молоді та спорту України. «Активні парки» у 2024 році: 718 координаторів залучили до рухової активності понад 900 тисяч українців. 10 груд. 2024. URL: <https://mms.gov.ua/news/aktyvni-parku-u-2024-rotsi-718-koordynatoriv-zaluchyly-do-rukhoivoi-aktyvnosti-ponad-900-tysiach-ukraintsiv>.

2. Янчук Д. О. Активні парки – локації здорової України: сучасні технології фізичної рекреації та масового спорту. *Соціально-правові та педагогічні проблеми сучасного суспільства*. 2024. URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/1827>.

3. Cohen D. A., Han B., Derose K. P., et al. Effects of park-based interventions on health-related outcomes: a systematic review. *Preventive Medicine*. 2021;147:106528.

4. Han S., Park S., Lee H., et al. A systematic review of objective factors influencing behavior in public open spaces. *Frontiers in Public Health*. 2022;10:898136.

5. UN-Habitat. *Healthier Cities and Communities Through Public Spaces*. Nairobi: UN-Habitat; 2025. URL: https://unhabitat.org/sites/default/files/2025/01/final_public_space_and_urban_health.pdf.

6. World Health Organization. *Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world*. Geneva: WHO; 2018.

7. World Health Organization. *Global status report on physical activity 2022*. Geneva: WHO; 2022.

ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ЯК ОДИН ІЗ ЧИННИКІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Стеблюк Едуард Едуардович

здобувач магістерського рівня вищої освіти за спеціальністю Медицина

Дубовенко Дмитро Олегович

*асистент кафедри пропедевтики внутрішніх хвороб, медичний факультет
ДВНЗ «Ужгородський національний університет», м. Ужгород, Україна*

Постановка проблеми. Належний рівень рухової активності розглядається сьогодні як необхідна умова збереження працездатності, формування життєстійкості, врегулювання психоемоційного стану, підвищення опірності організму до несприятливих чинників довкілля. Фізичні вправи виконують оздоровчу функцію, сприяють формуванню культури здоров'я, мотивації до тривалого дотримання здорового способу життя. Регулярна рухова активність активізує серцево-судинну, дихальну та нервову системи, забезпечуючи більш ефективне використання енергетичних ресурсів організму.

Функціональні зміни, що виникають під час виконання фізичних вправ, запускають механізми відновлення, що проявляються як у період навантаження, так і під час відпочинку. Внаслідок цього покращується регуляція обміну речовин, зміцнюються м'язові й скелетні структури, оптимізуються процеси терморегуляції та підвищується стійкість до фізичних і психоемоційних навантажень.

Мета дослідження: розкрити значення фізичних вправ у підтриманні здорового способу життя.

Виклад основного матеріалу. О. Шукатка, Л. Борисевич, Р. Кушнір визначають здоров'я людини як одну з найцінніших складових її життя, яка визначає не лише тривалість, а й якість існування. Ними визначається поняття «мотивація до здорового способу життя», що ґрунтується на усвідомленні власної відповідальності за фізичний та психічний стан. Це не просто тимчасове бажання змінити звички, а глибоке переконання в необхідності піклуватися про себе щодня [5, с.225].

Фізичні вправи є довільними рухами, що застосовуються для фізичного вдосконалення людини, зміцнення здоров'я, організації активного дозвілля тощо. Довільні рухи характеризуються трьома основними ознаками: по перше, вони завжди є функцією свідомості; по друге, здобуваються людиною в процесі життєдіяльності (включно з процесом навчання); по третє, засвоєння рухів підвищує ступінь підпорядкованості їх волі людини. Внаслідок того, що довільні рухи завжди виконуються свідомо, вони впливають на людину як на особистість

[3].

За дослідженням Г. Топчієвої [4] під впливом раціонально дібраного фізичного навантаження відбувається зміцнення серцево-судинної системи: активізуються її значні резервні можливості, завдяки чому серце не виснажується, а, навпаки, підвищує свою силу, витривалість і працездатність. Різноманітні за структурою та спрямованістю фізичні вправи сприяють удосконаленню роботи центральної нервової системи та органів чуття, позитивно позначаються на інтелектуальній активності. Збуджуючи підкоркові центри, особливо ретикулярну формацію стовпа мозку, покращують діяльність клітин великого мозку.

Фізичні вправи, як засіб ЛФК – це організована форма рухів, що застосовуються у відповідності до завдань лікування, з урахуванням етіології, патогенезу, клінічного перебігу захворювання, функціонального стану організму та рівня фізичної працездатності [2, с.13]. Фізичні вправи, спрямовані на розслаблення м'язових груп при дегенеративно-дистрофічних захворюваннях хребта, стимулюють мікроциркуляцію в м'язах, хребцях, міжхребцевих дисках, покращують трофічні процеси в них, зменшують ступінь компресії (стиснення) нервово-судинних утворень [там же, с.11].

Розкриваючи вплив фізичних вправ на розумову діяльність людини, Я. Клибанівський зазначає, що раціонально підібране й правильно дозоване м'язове навантаження сприяє підвищенню емоційного тону, формує стійкий позитивний настрій, який створює сприятливі умови для розумової діяльності та запобігає перевтомі. Зниження ефективності інтелектуальної роботи нерідко пов'язане з недостатнім надходженням кисню до клітин мозку. Саме тому важливу роль у подоланні втоми відіграють дихальні вправи, що активізують окислювальні процеси в організмі та покращують забезпечення мозку киснем [1].

Відмітимо, що фізичні вправи впливають на організм по-різному – залежно від їх цілеспрямованого добору, способу виконання та рівня навантаження. Загальна фізична підготовка сприяє формуванню здатності організму пристосовуватися до різних видів навантажень, тоді як спеціальні вправи спрямовані на відновлення функцій окремої, ослабленої чи ураженої системи. Адаптація – це процес, за допомогою якого організм пристосовується до змін зовнішнього середовища або внутрішніх умов.

Таким чином, нами розкрито роль фізичних вправ як одного із чинників здорового способу життя.

Література.

1. Вплив фізичних вправ на здоров'я і працездатність людини. Методичні вказівки для здобувачів вищої освіти на першому (бакалаврському) рівні всіх

факультетів / Клибанівський Я. В. Вінниця: ОЦ ВНАУ, 2018. 37 с.

2. Михалюк Є. Л. Фізична реабілітація: практикум для практичних занять та самостійної роботи студентів IV курсу медичних факультетів спеціальностей «Лікувальна справа», «Педіатрія», «Стоматологія». Запоріжжя, ЗДМУ. 2018. 74 с.

3. Топчієва Г. О. Фізичні вправи – основний засіб фізичної рекреації людини. *Інноваційні тенденції сьогодення в сфері природничих, гуманітарних та точних наук*: збірник наукових праць з матеріалами IV Міжнародної наукової конференції, 12 квітня 2024 р., м. Дніпро. – Вінниця : УКРЛОГОС Груп, 2024. С. 170–178.

4. Топчієва Г. О. Користь фізичних вправ для підтримки стабільного здоров'я. URL: <https://dspace.nuft.edu.ua/server/api/core/bitstreams/fec2f34e-e665-49d4-9d1f-1e578fe8643b/content>.

5. Шукатка О.В. Борисевич Л.В. Кушнір Р.Г. Фізичні вправи як основа мотивації до здоров'язбереження. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Випуск 5К (191) 2025. С.224-228.

МЕТОДИКА ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ

Степчук Надія Володимирівна

*старший викладач кафедри фізичного виховання, ДВНЗ «Ужгородський
національний університет»*

Кравченко Ольга Борисівна

*викладач кафедри фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний
університет», м. Ужгород, Україна*

Постановка проблеми. Складність проблеми залучення жінок дорослого віку до фізичної активності і спорту пов'язана з тим, що традиційно жінки будь-яких вікових категорій в декілька разів менше порівняно з чоловіками використовують для свого оздоровлення засоби фізичної культури і спорту. Для їх заохочення, посилення мотивації до регулярного виконання фізичних вправ необхідна оптимізація рухової активності. І хоча така оптимізація вимагає індивідуального підходу, сама проблема збільшення функціональних резервів організму жінок є широкою проблемою соціального характеру. Тому пошуки нових сучасних методів оптимізації рухової активності, особливо вже немолодих людей зрілого віку, спрямовані на оздоровлення не лише конкретних осіб, а й суспільства в цілому, підвищення загального стану

суспільного здоров'я українців.

Аналіз наукових досліджень, на які опирається автор. У тезах доповіді використано результати досліджень рухової активності і специфіки рухової активності жінок та осіб зрілого віку, а також можливості її оптимізації різними засобами, авторами яких є В. Кренделева (2008), А. Нагорна (2020), Ю. Беляк (2018), Ю. Павлова (2016), а також їх співавтори.

Мета – розробити методику оптимізації рухової активності та зміцнення здоров'я жінок другого зрілого віку за допомогою сучасних методів.

Виклад основного матеріалу. Методику оптимізації рухової активності та зміцнення здоров'я розроблено для цільової категорії населення – осіб другого зрілого віку жіночої статі, тобто жінок у віці 36-55 років. Оптимізація за своїм визначенням повинна призводити до оптимального рівня фізичної активності, який враховує конкретний вік жінки, її фізичний стан і специфіку життєдіяльності. Багато в чому оптимум залежить від її структури мотивації та життєвих цільових установок. Наприклад, якщо жінка бажає активніше займатися спортом, оптимум її рухової активності буде поступово підвищуватися.

Отже, під оптимізацією рухової активності в даній методиці розуміється не посилення, а наближення її до оптимуму. Основними передумовами допуску жінок до оздоровчих занять є: 1) розширення функціональних можливостей серцево-судинної системи; 2) зменшення маси тіла; 3) протидія інволюційним процесам у виконанні рухових функцій. Для досягнення позитивного ефекту від занять і протидії інволюційним процесам в організмі жінок другого зрілого віку передбачено використовувати в системі оздоровчих занять різні види вправ аеробного та анаеробного характеру, вправи на розтягнення та зміцнення м'язів, на розвиток різних фізичних якостей [1].

Розроблено алгоритм побудови оздоровчих занять, який включає в себе такі кроки: 1) встановлення потреб, фізкультурних інтересів і рухових уподобань кожної жінки; 2) з'ясування цілей і завдань, які кожна жінка намагатиметься досягти й вирішити у процесі занять фізичними вправами; 3) переконатися у відсутності медичних протипоказань до участі в оздоровчому процесі; 4) оцінити фізичний стан кожної жінки; 5) переконатися у відсутності больових відчуттів у тілі при легких навантаженнях і з'ясувати характер свідомого сприйняття жінкою фізичного навантаження; 6) розробити і запропонувати кожній жінці індивідуальну програму оздоровлення – з огляду на вирішення всіх попередніх питань.

Методика передбачає використання організованих занять фізичними вправами через оптимізацію спеціально організованої фізичної активності.

Організовані заняття фізичними вправами проводяться регулярно у

спортивних клубах, фітнес-центрах та інших закладах, що надають населенню послуги фізкультурно-оздоровчого характеру. Жінкам пропонується виконувати декілька груп вправ або на вибір, або поєднуючи їх у комплексі.

Перша група – вправи, що передбачають циклічні дозовані фізичні навантаження малої та середньої інтенсивності. За допомогою виконання цих вправ передбачається досягти позитивного фізіологічного ефекту, який полягає у тренуванні резервних можливостей серцево-судинної системи, збільшенні загальної витривалості, досягненні загальнотонізуючого впливу [3; 4].

Вправи цього циклу виконуються переважно із застосуванням тренажерів, наявних у відповідному спеціалізованому закладі, – бігових доріжок, велоергометрів, гребних тренажерів, степ-тренажерів тощо. Особливу увагу рекомендовано приділяти еліптичним та спірально-вихоровим тренажерам сучасних модифікацій. До роботи на тренажерах проводиться коротка розминка, зміст якої становлять прості гімнастичні вправи, переважно для рук і ніг, відповідно до фаз дихального циклу. Рухи виконуються синхронно з диханням, у помірному темпі, кількість повторів – 5-7. В якості розминки та заключної частини роботи пропонується вправа на велоергометрі, що виконується протягом 90 с при вільному педалюванні без навантаження. В основній частині робота на тренажері триває 3-5 хв.

Виконання вправ, що передбачають циклічні дозовані фізичні навантаження малої та середньої інтенсивності, із застосуванням тренажерів, покликане суттєво підвищити мотивацію подолання дефіциту рухової активності; вони повинні також відіграти важливу роль у покращенні загального фізичного стану, за необхідності – у нормалізації маси тіла [2]. Можливість суворого дозування фізичного навантаження та спрямованого впливу на певні м'язові групи на тренажерах дозволяє вибірково впливати на серцево-судинну, дихальну, нервову системи, опорно-руховий апарат. Такі заняття сприяють формуванню позитивної психоемоційної мотивації залучення до фізичної культури і масового спорту [3].

Друга група – гімнастичні вправи на коригування роботи різних м'язових груп. У цій групі розробляються різні індивідуальні програми занять залежно від їх основної мети, яку ставить перед собою жінка: 1) покращення постави; 2) зміцнення деяких м'язових груп (спини, живота); 3) відновлення або підвищення функціональних можливостей опорно-рухового апарату. Передбачається, що значну кількість таких вправ жінки виконують у парах.

Третя група – вправи, що обираються за інтересами і виконуються в групах оздоровчого фітнесу. Заняття в таких групах складаються з підготовчої, основної та релаксаційної частин. Їх конкретний зміст визначає фітнес-тренер фізкультурно-оздоровчого закладу, але методика пропонує певні загальні

рекомендації. До занять пред'являються такі вимоги: 1) вправи повинні підбиратися з урахуванням особливостей жіночого організму взагалі та вікових особливостей даного контингенту зокрема; 2) для проведення занять жінки розбиваються на групи за інтересами; 3) форми занять відрізняються різноманітністю; 4) враховується мотивація жінок до занять оздоровчим фітнесом (тобто чого бажає досягти кожна конкретна жінка); 5) спрямованість занять враховує конкретні завдання і контингент жінок, які займаються; 6) підтримується високе емоційне забарвлення заняття (це досягається веселим музичним супроводом, вибором різноманітного інвентарю, застосуванням на заняттях елементів суперництва чи гри тощо).

Всі запропоновані комплекси вправ на оптимізацію рухової активності в рамках організованих занять виконуються під медико-педагогічним контролем. Протягом першого місяця рекомендується проводити заняття мінімум двічі на тиждень, у подальшому – від 2 до 4 разів на тиждень. Загальна тривалість виконання комплексів – 40-60 хв.

Висновки. У рамках дослідження розроблено методику оптимізації рухової активності та зміцнення здоров'я жінок другого зрілого віку за допомогою сучасних методів. Її основу становлять основні засоби, спрямовані на зміцнення здоров'я за рахунок оптимального рівня фізичної активності, який враховує конкретний вік жінки, її фізичний стан і специфіку життєдіяльності.

Література.

1. Кренделева В. У. Фітнес як засіб оздоровлення жінок другого зрілого віку. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць Волинського національного університету ім. Лесі Українки. 2008. Т. 2. С. 155-159.

2. Нагорна А. Ю., Андрєєва О.В., Лишевська В.М. Корекція показників фізичного стану жінок другого періоду зрілого віку з надлишковою масою тіла в процесі занять оздоровчим фітнесом. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15: № 7 (127) (2020). С. 129-135.

3. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. / Ю. Беляк, І. Грибовська, Ф. Музика, В. Іваночко, Л. Чеховська. Львів: ЛДУФК, 2018. 208 с.

4. Павлова Ю., Виноградський Б., Шеремета С. Вплив силових навантажень на якість життя і фізичне здоров'я. Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини, м. Львів, 13–15 квітня 2016 р. Львів, 2016. Вип. 20, т. 4. С. 103–109.

ОРГАНІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Пишка Ольга Петрівна

старший викладач кафедри фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Тулайдан Вікторія Геннадіївна

доцент кафедри фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Шелехова Тетяна Всеволодівна

старший викладач кафедри фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет», м. Ужгород, Україна

Постановка проблеми. Недостатня рухова активність сучасної студентської молоді є соціальним, а не біологічним феноменом. Провідну роль тут відіграє фізична активність студентів. Фізична активність в кінцевому результаті спрямована на зміну фізіологічних показників організму, покращення рівня фізичних якостей та рухових навичок, яких не можна досягти іншим шляхом, окрім регулярних занять фізичними вправами.

Позитивними показниками, які суттєво впливають на рухову активність та особистість студента є вивчення структури мотивів, потреб та інтересів студентів до занять фізичною культурою та спортом. У процесі занять фізичними вправами одна і та ж потреба може мати різні способи задоволення. Для студентів у понятті інтересу відображається насамперед найбільш доцільний спосіб задоволення їхніх потреб [3].

Поняття інтересу немовби розвиває поняття потреби у напрямку здійснення задоволення певної потреби. У сфері фізичної культури та спорту є інтерес до занять фізичними вправами, на відміну від потреби, фіксує спрямованість діяльності особистості студента до пошуку і пізнання певного кола явищ. Але все таки фізкультурно-спортивна спрямованість особистості все ж не може бути визначена лише на основі врахування її потреб та інтересів. Важливим фактором є вміння враховувати ціннісні орієнтації особистості студента. Одні і ті ж потреби та інтереси, що набули статусу мотивів діяльності, можуть реалізовуватись особистістю заради досягнення різних цінностей. Основними мотивами занять з фізичного виховання є: поліпшення стану здоров'я, розвиток фізичних якостей, покращення якості життя, удосконалення будови тіла, зменшення жирових тканин та позбавлення недоліків статури.

Метою роботи було науково обґрунтувати і доповнити методику організації рухової активності студентської молоді під час навчання у закладах

вищої освіти.

Викладення основного матеріалу. В галузі фізичної культури досить важливим для підвищення рухової активності студентів є ступінь та якість опанування теоретичних знань та культурних цінностей. Володіння теоретичними знаннями в області гігієни, фізіології, біохімії, анатомії, педагогіки, валеології, психології, теорії і методики фізичного виховання буде головним показником ступені соціалізації студента, характеризуючи його як особистість. Студент не може бути зрілою особистістю без ґрунтовних знань побудови свого організму, його функціональних можливостей, фізичного розвитку і підготовленості. За допомогою цих знань він може підібрати найбільш притаманні йому засоби для зміцненні свого здоров'я та покращення якості свого життя.

На основі багатьох наукових досліджень в галузі фізичного виховання можна зробити висновок, що низький рівень теоретичної підготовки, як фізичного здоров'я так і оздоровчої фізичної культури студентської молоді негативно впливає не тільки на стан їхнього здоров'я, рівень фізичної підготовленості, але і в цілому на процес щоденної рухової активності. Вагомою причиною низької фізичної активності студентів є також нестача інформації про важливість виконання різноманітних фізичних вправ і рухів, розвиток фізичних якостей. Також не зайвою буде інформація про шляхи, які долають відомі спортсмени під час досягнення спортивного «олімпі» їх життєвий досвід і соціальне положення тощо.

Для підвищення освітнього рівня студентської молоді можна виділити наступні підходи.

Перший підхід: інформаційний, викладач повідомляє і каже запам'ятовувати студенту відомості, які необхідні для виконання теоретичних вимог навчальної програми.

Другий підхід: розвиваючий, суть якого полягає в тому, щоб поставити студента в умови, які б викликали внутрішню потребу в необхідних знаннях, активізували прагнення здобувати їх всіма можливими засобами. В цьому підході завдання викладача полягає в цілеспрямованому керуванні самостійною пізнавальною діяльністю особистості студента. Однією із найголовніших соціальних функцій фізичної культури є виховна [1]. Оцінюючи особистість завжди оцінюють її здатність до фізичного розвитку, фізичного вдосконалення, ставлення до здоров'язберігаючих технологій, реабілітації свого здоров'я після хвороби або перенесених травм. Вищий рівень розвитку цих компонент являє собою духовну спрямованість особистості (соціальна орієнтація, людські цінності, особисті інтереси).

Ціннісні орієнтації є найважливішою компонентою духовного світогляду

студентів, які формуються і закріплюються у процесі їх як навчальної так і практичної діяльності. Сукупність ціннісних орієнтацій, що сформували особистість студента, забезпечує чіткість і стійкість його громадянської позиції, а також відношення до повсякденних обов'язків, ставлення до своїх одногрупників, викладачів і в цілому до навколишнього середовища.

У процесі фізичного виховання студент як особистість, маючи певну самостійність, сприймає і трансформує навколишню інформацію, виробляє свої підходи до неї, генерує нові цінності. Тобто він виступає самостійним об'єктом духовності, переважно сам відпрацьовує свої духовно-ціннісні уподобання та орієнтації у сфері фізичної культури та спорту. Позитивними духовними цінностями, ціннісними орієнтаціями у сфері фізкультурно-спортивної діяльності студентів є: піклування про збереження і зміцнення власного здоров'я, покращення фізичного розвитку і фізичної підготовленості, дотримання норм і принципів здорового способу життя та ін. На жаль, проблема духовної орієнтації у студентів залишається дуже гострою, великій кількості студентів не притаманні духовні якості сьогодення, в тому числі і оцінка ролі фізичної культури та спорту [2].

На сучасному етапі організації навчального-виховного процесу зазвичай викладачі використовують одноосібний, за своєю сутністю – директивний, авторитарний стиль управління тому, це являється однією з головних причин низької результативності фізичного виховання у ЗВО.

В основу характеристики такої організації входить те, що викладач одноосібно приймає всі основні рішення в організації процесу фізичного виховання у закладі вищої освіти не враховуючи думки студентів, викладач сам контролює та оцінює дії тих хто займається. Тому діяльність студентів під час навчальних занять суворо регламентована.

Головними чинниками ефективної навчальної діяльності є усвідомлене розуміння позитивного ставлення до рухової активності, знання студентами мети, цілей, засобів і шляхів їх досягнення, прагнення займатися в міру своїх сил і здібностей, а не примушенням до якоїсь не виправданої фізкультурної діяльності.

Викладачі фізичного виховання повинні відмовитися від авторитарного стилю спілкування з студентами. На зміну нього повинна прийти педагогіка співпраці і співдружності. Цей підхід до виховання студентської молоді у процесі навчально-спортивної діяльності має як гуманну так і духовну спрямованість. Професійна підготовка викладача має надати йому відомості про психологічні особливості становлення і розвитку духовної сфери студентської молоді, уявлення про цінність дотримання студентами власного здорового способу життя та цінність його для майбутнього країни. Сучасні

студенти хочуть, щоб до них прислуховувалися, враховували їхню точку зору і бажання, а не просто ставили вимоги і примушували виконувати їх певні фізичні вправи.

Висновок. Дослідження доводять, що причинами не якісної організації рухової активності студентської молоді можуть бути: некоректна постановка педагогічного завдання, неправильно обрані методи та підібрані вправи до поставленого завдання, визначення місця фізичних вправ у конкретному занятті або системі суміжних занять, перенавантаження, через невизначеність загальної величини навчальних навантажень та їхньої динаміки відповідно до закономірностей адаптації в фізичній діяльності. Всі ці аспекти вимагають негайного доопрацювання і вирішення.

Література.

1. Белкова Т. О. Інноваційні фізкультурно-оздоровчі підходи до формування особистого здоров'я студентів медичних вишів. Педагогіка здоров'я: зб. наук. Праць VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції [за заг. ред. акад. І. Ф. Прокопенка] Харків: ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2018. 520–525 с.

2. Довгань Н. Ю. Виховання фізичної культури студентів (теоретико-методичний аспект) монографія. Миколаїв, 2017. 526 с.

3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. К: Олімп. л-ра, 2017. 448 с.

ОЗДОРОВЧЕ СИЛОВЕ ФІТНЕС-ТРЕНУВАННЯ ДІВЧАТ І МОЛОДИХ ЖІНОК ТА ЙОГО ЕФЕКТИВНІСТЬ У ЗМІЦНЕННІ ЇХ ЗДОРОВ'Я

Чайка Ігор Миронович

здобувач магістерського рівня вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт, ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Семаль Наталія Володимирівна

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет», м. Ужгород, Україна

Постановка проблеми. На тлі погіршення фізичного здоров'я жіночого населення України зростає інтерес молоді до занять сучасними видами фізичної активності, набуває популярності оздоровчий, зокрема силовий фітнес. Багато дівчат і молодих жінок вже оцінили те, що силові фітнес-тренування впливають не тільки на м'язи, а й на людину в цілому, на її поставу, ходу. манеру триматися, зовнішній вигляд. Проте програми силового фітнесу

для жінок ще далеко не досконалі, їх вплив на здоров'я ще не до кінця вивчений.

Аналіз наукових досліджень, на які опирається автор. Окремі аспекти проблематики жіночого силового фітнесу та його впливу на здоров'я дівчат і молодих жінок розглядаються в монографіях, статтях і навчально-методичній літературі авторства В. Білецької, С. Савіної, Ю. Усачова (розбудова фітнес-програм і технологій силової спрямованості) [2; 4], О. Луковської, С. Сологубової (розбудова індивідуальних програм кондиційних тренувань для жінок із силовими складовими) [1], Н. Скачедуб (розвиток силових якостей дівчат засобами фітнесу) [3], О. Хуртенко, В. Шпильчука (розвиток силових якостей жінок зрілого віку засобами оздоровчих фітнес-тренувань) [5].

Мета дослідження - виявлення ефективності оздоровчого силового фітнес-тренування щодо зміцненні здоров'я дівчат і молодих жінок з експериментальною перевіркою динаміки їх фізичного розвитку та функціонального стану.

Виклад основного матеріалу. Силові методики і програми оздоровчого фітнесу дозволяють впливати на організм у цілому або локально, залежно від індивідуальних особливостей і потреб. Поширеними серед них є ABL, Hot Iron, CXWORX, TRX, Core Training, ABT, програми компанії Les Mills, серії Body Barbell та багато інших. Наукові дослідження засвідчують, що корисний вплив силового фітнес-тренування на організм молодої жінки полягає передусім у зміцненні м'язів черевного пресу і спини.

Розроблено методико-організаційні засади чотиримісячного макроциклу силового фітнес-тренування дівчат і молодих жінок з виділенням у ньому місячних мезоциклів і тижневих мікроциклів. Макроцикл представлений одним базовим (навчальним), одним тренувальним і двома функціональними мезоциклами. Базовий вирішує завдання підвищення адаптованості організму жінок до зростаючих фізичних навантажень і засвоєння необхідних рухових дій, тренувальний мезоцикл – вдосконалення адаптаційних процесів, покращення функціонального стану, розвитку силових та інших фізичних якостей, покращення статури, третій і четвертий функціональні мезоцикли – комплексного оздоровлення організму, виведення його функцій на новий рівень порівняно з вихідним, суттєвого покращення функціонального стану жінок. В кожному мезоциклі перші три мікроцикли проводяться з опорою на оптимальне навантаження силового характеру, а останній – з опорою на обмежене навантаження та активний відпочинок.

Для виконання в макроциклі силового фітнес-тренування автором запропоновано комплекси силових вправ на розвиток різних м'язових груп – спини, рук і плечового поясу, ніг і сідниць, черевного пресу, грудей, а також

вправи фітнес-контролю для підтримання гарної статури. Крім цього, запропоновано виконання комплексів статодинамічних трисетів – окремо для жінок, в основі професійної діяльності яких лежить локальна витривалість нижніх кінцівок, верхніх кінцівок, а також які прагнуть комплексного оздоровлення та розвитку різних м'язових груп.

На основі результатів формувального педагогічного експерименту обґрунтовано оздоровчу ефективність використання дівчатами та молодими жінками силових фітнес-тренувань. Експеримент проводився на базі сучасного фітнес-центру «FitLife Gym» протягом чотирьох місяців. У ньому взяли участь 30 дівчат і молодих жінок у віці 18-33 роки, поділених на дві групи. Учасниці експериментальної групи протягом 4 місяців проходили три цикли силового тренування під керівництвом досвідченого тренера. Щотижня проводилося три окремі тренування (заняття) у груповій формі тривалістю близько однієї години (60 хвилин). Учасниці контрольної групи протягом часу проведення експерименту займалися силовим фітнесом самостійно без професійного супроводу тренера.

За результатами соматометрії морфологічних параметрів тіла в контрольній групі суттєвих змін показників не відбулося, а в експериментальній групі покращені всі показники фізичного розвитку. Середньоарифметичний показник маса тіла знизився на 3,87%, відповідно покращено індекс маси тіла на 3,89%. Обвід талії дівчат і молодих жінок зріс на 2,88%, обвід стегон – на 2,74%, обвід грудної клітини – на 2,73%, обвід біцепсу – на 2,70% і т.д. Загалом усі основні антропометричні показники оптимізовані в результаті регулярних силових тренувань на понад 2%. Це засвідчило підвищення фізичних здібностей дівчат і молодих жінок, які тренуються за спеціальними програмами під керівництвом досвідченого тренера, але вони свідчать також і про їх міцне фізичне здоров'я.

За результатами тестування силової підготовленості в контрольній групі виражену позитивну динаміку досліджувані жінки продемонстрували лише в двох тестах: кистьовій динамометрії сильнішої руки (на 1,9%) та в присіданні лежачи (на 1,58%). В експериментальній групі результати суттєво покращені в усіх тестах. Найбільшу позитивну динаміку зафіксовано в тесті «Піднімання ніг у висі» – 5,88%, та «вис на зігнутих руках» – 5,11%. Відчутними є покращення в тестах на станову силу (на 4,7%), піднімання тулуба з положення лежачи (на 4,69%), згинання і розгинання рук в упорі лежачи або віджимання (на 4,12%). Середньостатистичний груповий показник кистьової динамометрії сильнішої руки за 4 місяці регулярних занять покращився на 3,71%, відповідно загальний силовий індекс зріс на 7,44%. Узагальнюючи ці результати, можна констатувати, що в усіх тестах спостерігається позитивна динаміка понад 3%.

За результатами дослідження функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем у контрольній групі не відбулося значимого покращення показників їх роботи. Більшість середньоарифметичних показників показали незначну динаміку, яка не може свідчити про суттєві позитивні зміни у стані здоров'я. Проте в експериментальній групі в усіх дівчат і молодих жінок зафіксовано позитивну динаміку покращення показників роботи серцево-судинної і дихальної систем. Показники ЧСС покращилися в середньому на 6,23%, а систолічного тиску – на 3,69%. Щодо дихальної системи, то середньоарифметичний показник життєвої ємності легенів покращився на 5,17%, показники затримки дихання у пробі Штанге – на 2,71%, у пробі Генчі – на 2,47%. Це засвідчило, що регулярні тренування силової спрямованості за спеціальними програмами під керівництвом досвідченого тренера реально позитивно впливають на функціональний стан дівчат і молодих жінок.

Висновки. Заняття оздоровчим силовим фітнесом розширюють можливості дівчат і молодих жінок щодо збереження і зміцнення свого здоров'я за умови вдалого індивідуального вибору методик і програм, врахування біохімічних та фізіологічних основ силового фітнес-тренування, грамотного методичного забезпечення тренувального процесу в супроводі досвідченого тренера.

Розроблені методико-організаційні засади чотиримісячного макроциклу силового фітнес-тренування з виділенням у ньому місячних мезоциклів і тижневих мікроциклів, а також вправи на розвиток різних м'язових груп і комплекси статодинамічних трисетів для окремих жінок виявилися ефективними в плані покращення показників їхнього здоров'я.

Силові фітнес-тренування підвищують рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості жінок, так само збільшують функціональні можливості серцево-судинної і дихальної систем їхнього організму. Це свідчить про те, що вони можуть використовуватися як дієві та ефективні засоби зміцнення здоров'я дівчат і жінок першого зрілого віку.

Література.

1. Луковська О. Л., Сологубова С. В. Побудова індивідуальних програм кондиційних тренувань для жінок: монографія. Дніпропетровськ: Журфонд, 2014. 220 с.
2. Савіна С. О. Сучасні фітнес-програми оздоровчої спрямованості: навч. посібник. Харків: ФОП Бровін О. В., 2020. 192 с.
3. Скачедуб Н. М. Розвиток силових якостей у дівчат старшої школи на уроках фізичної культури методом колового тренування: метод. рекомендації для викладачів та студентів вищих педагогічних закладів. Суми: Сумський державний педагогічний університет ім. А. Макаренка, 2021. 56 с.

4. Фізичне виховання. Фітнес-технології силової спрямованості: практикум для студ. усіх спеціальностей. Уклад. Ю. О. Усачов, С. П. Пунда, В. В. Білецька. Київ: Національний авіаційний університет, 2014. 55 с.

5. Шпильчук В. Д., Хуртенко О. В. Вплив оздоровчого тренування на розвиток силових здібностей жінок зрілого віку. *Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві*: електронний зб. наук. праць XVI Всеукраїнської студентської наук.-практ. конференції (5-6 червня 2024 р., м. Вінниця). Вінниця: Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського, 2024. С. 30-33.

ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО ЗДОРОВ'Я

Грибовська Ірина Борисівна

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор кафедри фітнесу та рекреації Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського

Чеховська Любов Ярославівна

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувачка кафедри фітнесу та рекреації Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського

Іваночко Вікторія Валеріївна

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фітнесу та рекреації Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна

Постановка проблеми. У сучасному суспільстві фізична активність розглядається як ключовий чинник підтримки здоров'я та профілактики хронічних неінфекційних захворювань. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) гіподинамія входить до переліку провідних глобальних факторів ризику смертності, на рівні з тютюнопалінням та неправильним харчуванням [5].

В Україні, як і в більшості країн світу, спостерігається тенденція до зниження рівня рухової активності населення, що супроводжується зростанням поширеності серцево-судинних, метаболічних та психосоматичних порушень [8]. Водночас, у межах сучасної фітнес-індустрії формується потужний потенціал для популяризації систематичної рухової активності серед різних вікових і соціальних груп [1, 6]. Дослідження підтверджують, що регулярні

заняття фізичними вправами позитивно впливають не лише на соматичне, але й на психоемоційне здоров'я людини [2, 4, 7]. Встановлено, що фізична активність сприяє нормалізації емоційного стану, зниженню рівня стресу, тривожності та депресивних симптомів, а також покращує когнітивні функції й якість життя [3, 7].

Попри наявність численних досліджень, присвячених оздоровчому фітнесу, недостатньо вивчено питання про комплексне оцінювання довготривалого впливу систематичних занять (понад 5 років) на фізичний і психоемоційний стан клієнтів фітнес-клубів. Це зумовлює актуальність проведеного дослідження.

Метою дослідження було оцінити вплив регулярних оздоровчих занять на фізичне та психоемоційне здоров'я клієнтів фітнес-клубів.

Методи дослідження. У дослідженні взяли участь 30 клієнтів фітнес-клубу «Ліга» м. Львів, які систематично понад 5 років займалися оздоровчим фітнесом. Застосовано такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; соціологічний метод (анкетування) для визначення суб'єктивної оцінки фізичного і психоемоційного стану та рівня задоволеності послугами; методи математичної статистики для обробки та узагальнення отриманих даних.

Виклад основного матеріалу. Результати опитування показали, що 83% респондентів відзначили покращення фізичної форми, 67% - зниження маси тіла, а 60% - зміцнення м'язів і збільшення сили. Це свідчить про ефективність систематичних тренувань як засобу підвищення рівня фізичної підготовленості, формування естетичної тілобудови та підтримання сталого мотиваційного компонента до ведення здорового способу життя.

Щодо психоемоційного стану, 75% опитаних зазначили зниження рівня стресу, 70% - покращення настрою, а значна частка респондентів повідомила про зменшення симптомів тривожності та депресії. Таким чином, фітнес-заняття виконують не лише рекреаційну, але й психотерапевтичну функцію, сприяючи емоційній стабільності та психологічній гармонізації.

Оцінка задоволеності послугами фітнес-клубу показала, що 85% респондентів позитивно характеризують професійність тренерів і загальну організацію тренувального процесу. Серед недоліків найчастіше відзначали високу вартість абонементів (60%) та переповненість груп (50%), що вказує на потребу вдосконалення організаційно-економічної моделі діяльності клубів.

Аналіз результатів анкетування показав, що більшість клієнтів приходять до фітнес-клубу з метою покращення фізичної форми (83%). Значна частка респондентів також очікує зниження маси тіла (67%), зміцнення м'язів (60%) та підвищення витривалості (50%). Окрім того, 40% опитаних прагнуть зменшити

рівень стресу, а 33% - підвищити рівень енергії. Такі результати свідчать, що мотивація клієнтів має комплексний характер, поєднуючи як фізичні, так і психоемоційні цілі.

Також ми отримали пропозиції від клієнтів щодо покращення послуг, а саме: 40% респондентів вважають за необхідність збільшити кількість групових занять; 27% респондентів запропонували впровадити знижки для постійних клієнтів, що могло б заохотити їх до частіших тренувань; 17% осіб висловили бажання отримувати більше інформації про харчування та проводити семінари з харчування, що підкреслює важливість комплексного підходу до здорового способу життя.

Отже дослідження підтвердило, що тривалі (понад 5 років) систематичні заняття оздоровчим фітнесом позитивно впливають як на фізичну форму, так і на психоемоційний стан клієнтів. Водночас для підвищення рівня задоволеності необхідно вдосконалювати організаційно-економічні аспекти діяльності фітнес-клубів, зокрема, оптимізацію розкладу, зменшення переповненості груп та запровадження програм лояльності.

Обговорення. Отримані результати узгоджуються з висновками попередніх досліджень [2, 3, 5], згідно з якими тривала рухова активність сприяє не лише соматичному вдосконаленню, а й підвищенню емоційного благополуччя. Водночас, виявлені проблемні аспекти - ціноутворення, переповненість залів і недостатня індивідуалізація тренувального процесу - вимагають подальшого вдосконалення організаційної моделі закладів оздоровчого спрямування.

Висновки.

1. Регулярні оздоровчі заняття мають виражений позитивний вплив на фізичне та психоемоційне здоров'я клієнтів фітнес-клубів зі стажем понад 5 років.

2. Систематичні тренування сприяють покращенню фізичної форми, зниженню маси тіла, стабілізації емоційного стану та підвищенню рівня життєвої енергії.

3. Для підвищення ефективності діяльності фітнес-клубів доцільно вдосконалити організаційно-економічні аспекти, персоналізувати тренувальні програми та впроваджувати освітні ініціативи, орієнтовані на формування культури здорового способу життя.

Література.

1. Іваночко В. Використання засобів оздоровчого фітнесу у фізичному вихованні студентів закладів вищої освіти / Вікторія Іваночко, Ірина Грибовська, Любов Чеховська // Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні та спорті: збірник матеріалів XIX Міжнародної наукової

конференції – Львів, 2024. – С. 130-133.

2. Коваль О. Роль фізичної активності у покращенні якості життя населення / О. Коваль // Науковий вісник НПУ імені М. П. Драгоманова. 2020. № 4 (12). С. 30–35.

3. Сидоренко І. Дослідження впливу занять у фітнес-клубах на психоемоційний стан клієнтів / І. Сидоренко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. - 2022. - № 1 (3). - С. 15–22.

4. Сотник Ж. Г. Вплив рухової активності на психічне здоров'я / Ж. Г. Сотник // Збірник наукових праць, Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2022. – С. 105-109.

5. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року [Електронний ресурс] / Верховна Рада України. - 2021. - Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text>.

6. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. - Львів: ЛДУФК, 2018. - 208 с.

7. Biddle S. J. Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews / Biddle S. J., Asare M. // British Journal of Sports Medicine. - 2011. - Vol. 45, № 11. P. 886–895. DOI: 10.1136/bjsports-2011-090185.

8. World Health Organization. Physical inactivity: A global public health problem [Електронний ресурс]. - 2020. - Режим доступу: <https://www.who.int>.

СЕКЦІЯ 3
ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ОЛІМПІЙСЬКОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО
СПОРТУ І ВДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ
КВАЛІФІКАЦІЇ В УКРАЇНІ З УРАХУВАННЯМ ЄВРОПЕЙСЬКОГО
ДОСВІДУ

СИНТЕЗ МОДЕЛІ ПРОГНОЗУ ЗМІНИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ
СПОРТСМЕНІВ ПІД ВПЛИВОМ ТРЕНУВАЛЬНОГО НАВАНТАЖЕННЯ

Адамович Руслан

*Заслужений тренер України з рукопашного бою, тренер-викладач
з рукопашного бою Комплексної ДЮСШ м. Чернівці, Україна*

Ольховий Олег

*доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, проректор з науково-педагогічної роботи Харківської державної академії фізичної культури,
м. Харків, Україна*

Постановка проблеми. Прогнозування у спорті є першим етапом управління процесом спортивної підготовки. Передбачення можливих наслідків використання тренувальних програм з урахуванням індивідуальних можливостей спортсменів дозволяють тренеру добиватися значних спортивних результатів. З іншого боку, таке передбачення дозволить уникнути погіршення функціонального стану (ФС) організму спортсменів та запобігти виникненню перетренованості і, як наслідок – до нозології та патології.

Аналіз наукових досліджень, на які опираються автори. У низці досліджень зазначено, що застосування прогнозування у спорті зумовлено необхідністю передбачення результату змагань різного рівня, успішності виступів окремих спортсменів та команд, строків досягнення максимуму спортивної форми [1-4]. Важливу роль прогнозування має у спортивному відборі, коли за антропометричними, фізичними та психічними властивостями дитини тренер визначає її можливу результативність у обраному виді спорту [3, 4].

Мета дослідження – розроблення підходів до удосконалення тренувального процесу спортсменів різного рівня тренованості на основі прогнозу зміни їх ФС під впливом тестового навантаження. Прогнозування виконувалося з використанням психофізіологічних показників спортсменів.

Виклад основного матеріалу. Процедура синтезу моделі прогнозу реакції на навантаження коротко наведемо далі. Для отримання нечітких правил формується матриця з відібраних раніше показників стану нервових

процесів, а саме часу складної зорово-моторної реакції (ЧСЗМР) та індексу реакції на об'єкт, що рухається (ІРОР). Ці дані доповнюються стовпчиком з даними групи сприйняття навантаження, яка була визначена за показниками варіабельності серцевого ритму (ВСР). Показники ЧСЗМР та ІРОР було піддано субтрактивній кластеризації, так само відомої як алгоритм гірської кластеризації [2]. Параметри алгоритму задавалися у відповідності до рекомендацій пакету Scilab [6]. Кожному отриманому кластеру ставилося у відповідність одне нечітке правило, а координатам їх центрів – координати максимуму функцій приналежності (параметр b). За отриманими логічними правилами і функціями приналежності формувалася набір лінійних функцій, що зв'язують логічні правила та дані групи сприйняття навантаження. Формальний запис системи нечітких рівнянь, набору координат центрів і параметрів стиснення-розтягування та лінійних рівнянь утворює модель прогнозу [3, 4].

В процесі синтезу моделі виконується процедура її підстроювання, яка полягає в циклічній зміні параметрів стиснення – розтягування функції приналежності та коефіцієнтів лінійних функцій для мінімізації похибки прогнозу з використанням моделі [3].

Правила бази знань розробленої моделі відповідають системі нечітких логічних рівнянь у чотирьох групах на кшталт:

$$\mu^n(X) = \mu^n(x_{\text{ЧСЗМР}}) \wedge \mu^n(x_{\text{ІРОР}}),$$

Група ЧСЗМР ІРОР

де: група $\mu^n(X)$ – ступінь виконання правил нечіткої бази знань для вхідного вектора показників

$$X = \{x_{\text{ЧСЗМР}}, x_{\text{ІРОР}}\}; \mu^n(x_{\text{ЧСЗМР}}), \mu^n(x_{\text{ІРОР}})$$

функції ЧСЗМР, ІРОР приналежності показника стану нервових процесів [3].

В якості тестового навантаження у досліджуваних групах спортсменів було використано попередньо обґрунтоване фізичне навантаження. Запропоноване першій групи тестове навантаження за структурою та змістом відповідає стандартному тренуванню спортсменів, що займаються РБ. Навантаження, запропоноване початківцям, відрізнялося за змістом і часом виконання вправ та відповідало рівню їх фізичної підготовленості [6].

Дослідження динаміки показників ВСР показали, що до тестового навантаження спостерігалися достовірні відмінності між досліджуваними групами лише за індексом вегетативної рівноваги, а також спектральними характеристиками (загальна потужність спектру та потужність спектру високочастотної компоненти) [2, 5]. Після навантаження достовірно

відрізнялися практично всі показники ВСР у спортсменів досліджуваних груп. Це підтвердило наявність достовірної реакції організму спортсменів на тренувальне навантаження, а також наявність відмінностей у цій реакції між групами.

Висновки. Використання сучасних методів аналізу даних дозволило отримати достовірні нові результати, сформувати модель прогнозу змін функціонального стану спортсменів під впливом навантаження, успішності спортсменів у певних видах спорту, визначати критерії спортивного відбору з використанням невеликої кількості інформативних показників. Прогноз зміни ФС надає тренеру змогу своєчасно коригувати обсяги тренувальних навантажень та режими тренувань.

Література.

1. Коробейніков Г., Данько Т., Коханевич А. Функціональний стан кваліфікованих борців на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Єдиноборства*. 2022; 2(24): 17–25. DOI: 10.15391/ed.2022-2.02.
2. Бойченко Н., Романенко В., Тропін Ю., Голоха В. Дослідження варіабельності серцевого ритму єдиноборців під час реакції вибору. *Physical culture and sport: Scientific perspective*. 2024; 1: 174–182. DOI: 10.31891/pcs.2024.1.66.
3. Борисова О, Подрігало О., Подрігало Л. Обґрунтування та аналіз концептуальної моделі прогнозу успішності спортсменів єдиноборств на етапах базової підготовки. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2021; 1: 3–8. DOI: 10.32652/tmfvs.2021.1.3-8.
4. Латишев М.В., Квасниця О.М., Спесивих О.О., Квасниця І. Прогнозування: методи, критерії та спортивний результат. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019; 1: 39–47. DOI: 10.32540/2071-1476-2019-1-039. Yager R., Filev D. (1994).
5. Essential of Fuzzy Modeling and Control. New York: John Wiley & Sons, 388 p.
6. Ольховий О., Романенко В., П'ятисоцька С. Дослідження варіабельності серцевого ритму в єдиноборствах. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій у галузі фізичної культури та спорту. 2023. № 7. С. 84–95. Режим доступу: <https://journals.uran.ua/itfcs/article/view/285819>.
7. Чернозуб А., Адамович Р., Штефюк І. Наукове обґрунтування структури та змісту тренувального навантаження спортсменів, які спеціалізуються у рукопашному бої. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2019. Т. 5 (21). С. 395–402.

ФОРМУВАННЯ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ТА ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ

Маріонда Іван Іванович

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури ДВНЗ «Ужгородський національний університет», м. Ужгород, Україна

Бенчак Юрій Сергійович

здобувач 2 курсу ОС «магістр», спеціальності 014 Середня освіта предметної спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) ДВНЗ «Ужгородський національний університет», м. Ужгород, Україна

Постановка проблеми. Тактична боротьба на середніх та довгих дистанціях - це гострий поєдинок характерів, жоден зі спортсменів не цілком впевнений, чи зуміють суперники, або він сам, витримати до кінця тактичний план, в який момент відкаже витримка, або недостатня в день змагань фізична готовність.

Одним з важливих факторів у використанні своїх можливостей є правильне використання тактики бігу, і це одна із складових факторів бігу на середні та довгі дистанції.

Тактичні дії, за допомогою яких спортсмен вирішує переважно два основні завдання досягнення перемоги в даному старті, або показати високий результат, дуже рідко ставиться завдання досягти те і друге, це завдання для школярів занадто складно, воно потребує значного досвіду і специфічних знань та певних навиків.

Аналіз наукових досліджень, на які опирається автор. Тактика бігу на середні та довгі дистанції має свої беззаперечні особливості. Ключем до успішного виконання змагального завдання є обов'язковий облік індивідуальних можливостей, а також сильних і слабких сторін конкретного спортсмена при виборі та застосуванні цієї тактики [1, с. 116].

Франц Фердинанд Леопольд Стампфль, відомий австрійський, а пізніше австралійський тренер, який тісно працював з англійськими спортсменами (зокрема, тренував Роджера Банністера, першого бігуна, що пробіг миль менш ніж за 4 хвилини), стверджував кілька ключових речей, які лягли в основу його філософії: «Можливості в тактиці бігу майже необмежені, як у грі в шахи; на кожен хід є контрхід, на кожен атаку є захист... Найбільший актив бігуна, окрім необхідної фізичної підготовки, це холодний і розважливий мозок, поєднаний із впевненістю та сміливістю. Понад усе, він повинен мати волю до перемоги».

Тактичні маневри для захоплення вигідної фінішної позиції є критично важливими і не повинні ігноруватися, оскільки вони часто визначають переможця [2]. Вивчаючи тактичний арсенал найкращих бігунів світу, молоді спортсмени можуть пришвидшити опанування цієї складної, але необхідної науки тактики бігу на середні та довгі дистанції.

Мета дослідження. За допомогою якісного аналізу дослідити тактичні схеми бігу на середні та довгі дистанції.

Виклад основного матеріалу. Кожен бігун, як правило, має один-два улюблені тактичні прийоми. Це логічно, оскільки вибір тактики безпосередньо залежить від рівня його підготовленості.

Тактичні навички розвиваються головним чином під час спеціалізованих тренувань, контрольних забігів та, безпосередньо, змагань. Наявність ґрунтовних тактичних знань дає змогу ефективно керувати своїми діями під час забігу, швидко реагувати та орієнтуватися у численних складних ситуаціях, які можуть виникнути на доріжці.

В процесі бігу спортсмен має зосередитися на основних конкурентах, відстежувати зміни швидкості та миттєво реагувати на фінішне прискорення. Цей процес називається позиційною боротьбою, де спортсмен біжить позаду суперників, що забезпечує йому візуальний контроль над їхніми діями.

Спостерігаючи за останніми роками, ми можемо виділити кілька найбільш поширених прикладів тактичних рішень у змагальному бігу.

Лідерування. Щоб успішно виконувати роль лідера забігу, спортсмен має бути абсолютно впевненим, що жоден із суперників не зможе підтримувати заданий ним високий темп. Здатність тримати високу швидкість протягом тривалого часу – це навичка, яка напрацьовується роками інтенсивних тренувань. Це вміння вселяє впевненість у бігуна, що він зможе за необхідності очолити забіг і витримати це складне випробування аж до фінішної лінії.

Єдиною гарантією успішної реалізації заздалегідь розробленого плану є систематична робота спортсмена протягом попередніх місяців і років, присвячена відпрацюванню тактики лідера на тренуваннях і контрольних змаганнях.

Для полегшення виконання завдання лідером необхідно дотримуватися рівномірного графіку бігу. Тренер спільно зі спортсменом має розробити такий графік, орієнтуючись на цільовий результат конкретного змагання.

Іноді використовується тактика агресивного лідерства, при якій бігун виходить уперед і нав'язує темп, значно вищий за середній. Це дозволяє вирішити одну з двох задач: створити відрив від переслідувачів або дезорганізувати (розірвати) компактну групу суперників.

Прийняття такого тактичного рішення вимагає від бігуна та його тренера

повної впевненості у високій здатності спортсмена переносити кисневий борг, що має бути доведено попередньою тренувальною та змагальною практикою. Досвідчені та впевнені у собі бігуни, які обирають тактику лідерства, прагнуть на початку дистанції створити значний відрив від інших учасників.

Подальша боротьба, як правило, проходить у вже встановленому «крейсерському» темпі.

Переслідувачі часто не здатні ліквідувати цей розрив і змушені змагатися лише за наступні призові місця. Якщо лідеру не вдалося втекти одразу, він повинен наполегливо працювати над збільшенням відриву по ходу бігу. Спортсмен, що очолює забіг, ні в якому разі не повинен дозволити суперникам «сісти собі на п'ятки», адже це означатиме, що він сам приведе їх до перемоги.

Переможний результат завжди закріплюється на фінішній ділянці. Якщо лідер зуміє створити необхідний відрив до початку фінального відрізка, він першим перетне фінішну лінію. Проте бігун, який обирає лідерство, не завжди здобуває перемогу. Це не свідчить про хибність тактики, а лише про те, що спортсмену слід відкласти свою мету до кращого часу та внести відповідні корективи у план тренувальних занять.

Висновки. Для ефективного вирішення тактичних задач спортсмену необхідні особливі мисленнєві здібності, які є найважливішими серед усіх психологічних функцій у процесі тактичної підготовки.

Література.

1. Ахметов Р. Ф. Легка атлетика: підручник / Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. – Житомир: Житомирський державний університет імені Івана Франка, 2010. 320 с.

2. Маріонда І. І. Побудова ефективного річного циклу тренування бігунів на середні дистанції в групах спортивного вдосконалення / Маріонда І. І., Кевпанич В. В. // Матеріали 79-ої підсумкової наукової конференції професорсько-викладацького складу факультету здоров'я та фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет». Уклад. д. пед. н. Стеблюк С. В., 27-28 лютого 2025 року. Ужгород, 2025. – С. 68–71.

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ КОМПЛЕКСНОГО ПІДХОДУ ДО ПОБУДОВИ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Древаль Богдан Андрійович

*здобувач 2 курсу ОС «магістр», спеціальності 017 Фізична культура і спорт
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*

Маріонда Іван Іванович

*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної
культури ДВНЗ «Ужгородський національний університет», м. Ужгород,
Україна*

Постановка проблеми. Значна кількість наукових досліджень, присвячених вдосконаленню тренувального процесу юних футболістів, довела високу ефективність навчальних програм. Дані програми були спрямовані на збільшення фізичної активності та покращення загальної і спеціалізованої фізичної підготовки спортсменів.

Удосконалення існуючих тренувальних програм є необхідним, оскільки досягнення високих спортивних результатів вимагає від футболістів-початківців відповідності сучасним вимогам щодо їхньої фізичної та технічної підготовленості. Тренувальний процес повинен бути комплексно орієнтований на розвиток ключових якостей юних спортсменів та оптимальну підготовку їхнього організму.

Аналіз наукових досліджень, на які опирається автор. Порівняно з існуючою методикою, розроблена програма, що використовує інтегрований підхід до виконання тренувальних завдань, продемонструвала вищу ефективність тренувального процесу юних футболістів. Це виразилося у помітному підвищенні їхньої фізичної та технічної підготовленості [2, с. 94].

Згідно з дослідженням [3, с. 54], на початковому етапі тренувальних заходів для футболістів доцільно застосовувати вправи низького або помірного рівня інтенсивності. Автори також виділяють необхідність контролю індивідуальних показників фізичної підготовки як фундаментального компонента системи спортивної підготовки.

Успішне формування футбольної команди вимагає комплексного підходу, що охоплює фізичну, технічну, тактичну та психологічну підготовку. Оскільки вдосконалення техніко-тактичної майстерності та фізичних якостей гравців нерозривно пов'язане з їхнім психологічним станом, тісна взаємодія тренера і спортивного психолога є критично важливою, особливо при роботі з юними футболістами [1].

Мета дослідження. Розробити та обґрунтувати комплексну програму, спрямовану на підвищення якості тренувального процесу футболістів-початківців.

Виклад основного матеріалу. Експериментальний фактор полягав у застосуванні тренувального обладнання в контексті ігрового методу. Цей підхід комплексно впливає на фізичний та психологічний стан дітей і сприяє формуванню технічних навичок у початківців.

Метою педагогічного експерименту було апробування та експериментальне обґрунтування авторської програми розвитку фізико-технічних властивостей, що базується на комплексному підході. Кінцева мета полягала в розробці нових теоретико-методологічних підходів для підготовки футболістів-початківців. Важливо, що експеримент проводився без суттєвих змін у звичних умовах навчального процесу.

Ключовим методологічним підходом, використаним для створення авторської програми фізичної та технічної підготовки, є інтегроване тренування. Структура цієї програми відповідає фундаментальним принципам організації тренувального процесу на його початковій стадії.

Ключові особливості авторської програми, що використовує комплексний підхід, полягають у наступному:

- завдяки комбінованому методу, програма ефективніше використовує тренувальний час для підвищення фізичної та технічної підготовки, перевершуючи загальноновизнані аналоги;

- цілеспрямований підбір рухливих ігор для відпрацювання технічних елементів дозволив одночасно розвивати фізичні якості та досягати кращих результатів швидше, ніж менш ефективні загальні програми;

- чітке структурування тренувань передбачає регламентоване чергування навантаження та відпочинку, дозволяючи індивідуалізувати активні/пасивні паузи;

- інтеграція 30% навантаження через тренінгові інструменти (ігри/змагання) дала змогу поєднувати в одній вправі розвиток як фізичних, так і технічних елементів.

Висновки. Ефективність тренувального процесу була значно вищою при застосуванні програми, яка базується на інтегрованому виконанні тренувальних завдань, порівняно з контрольною (існуючою) програмою. Ця перевага об'єктивно відобразилася у прирості рівня фізичної та технічної підготовленості юних футболістів.

Література.

1. Пилип С.О. Формування психологічних якостей у футболістів для ефективності результату. / Пилип С.О., Маріонда І.І. // Фізична культура і

спорт: методологія наукових досліджень/матеріали науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт освітнього ступеня «Магістр» (м. Ужгород 13–17 грудня 2021 р.). – Ужгород: ДВНЗ «УжНУ», 2021. – С. 95-98.

2. Соломонко В. В., Лисенчук Г. А. Соломонко О. В. Футбол: Підручник для студентів вищих учбових закладів фізичного виховання і спорту. Київ: Олімпійська література, 2005. 196 с.

3. Сивохоп Е.М., Маріонда І.І., Шкірта М.І. Футбол і методика викладання: навчально-методичні рекомендації. Ужгород ДВНЗ "УжНУ", 2023. 66 с.

АНАЛІЗ ЗАСТОСУВАННЯ ФІТБОЛУ ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ТА РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ

Мадяр Віталій Віталійович

*здобувач 2 курсу ОС «магістр», спеціальності 017 Фізична культура і спорт
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*

Маріонда Іван Іванович

*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної
культури ДВНЗ «Ужгородський національний університет», м. Ужгород,
Україна*

Постановка проблеми. Модернізація підготовки спортсменів вимагає постійного вдосконалення методів, орієнтованих на розвиток координаційних здібностей, м'язового тону, сили та стабільності. Фітбол визнано одним з найбільш ефективних засобів, оскільки він комплексно вирішує ці завдання. Його використання інтенсифікує роботу м'язів-стабілізаторів, що є критично важливим для поліпшення функціонального стану і досягнення високих спортивних результатів.

Нестабільна поверхня фітболу вимагає від спортсмена активізації більшої кількості м'язових груп, стимулюючи інтегровану фізичну підготовленість. Тренування з цим снарядом не тільки зміцнюють м'язи кора та стабілізатори, але й слугують ефективним засобом розвитку психологічних якостей. Вони підвищують концентрацію, стресостійкість та здатність контролювати рухи навіть в непередбачуваних умовах [3].

Таким чином, використання фітболу – це високоефективний напрямок, що відповідає сучасним вимогам спортивної підготовки. Цей засіб забезпечує комплексне вдосконалення фізичних якостей, підвищення функціональності,

профілактику травм та загальне зростання ефективності тренувань.

Аналіз наукових досліджень, на які опирається автор. Фахівці вважають, що фітбол може набути нового поширення в Україні завдяки його впровадженню в інноваційні технології, що є невід'ємною частиною модернізації фізичного виховання та спорту. Використання фітболу у тренувальних програмах спортсменів дозволяє не лише зробити їх цікавішими та ефективнішими, але й досягти кращих спортивних результатів [2, с. 33].

Наукові дані свідчать, що фітбол є однією з ключових технологій, здатною комплексно вдосконалити підготовку спортсменів, охоплюючи фізичний, технічний, тактичний, психологічний та розумовий аспекти [2, с. 165].

Завдяки своїй універсальності у зміцненні м'язів кора, покращенні рівноваги та координації, фітбол набув значного поширення в Україні, охоплюючи фітнес, спорт, реабілітацію та освіту. Вітчизняні тренери та реабілітологи активно використовують його для роботи з різними віковими групами. Цей інтерес підкріплюється науковими дослідженнями щодо впливу фітболу на здоров'я, зокрема у сфері реабілітації. Українські спортивні заклади та фітнес-індустрія забезпечують необхідну підготовку, пропонуючи спеціалізовані курси з вправ із фітболом [1].

Мета дослідження. Теоретично обґрунтувати та експериментально довести ефективність методики застосування фітболу для комплексного покращення координаційних здібностей.

Виклад основного матеріалу. З огляду на доведену ефективність фітболу у покращенні базової координації, його доцільно включати як додатковий тренажер до тренувальних програм спортсменів початкового та середнього рівнів підготовки.

Фітбол є високоефективним тренажером для вдосконалення координаційних навичок, зокрема рівноваги та точності рухів, у спортсменів початкового та середнього рівнів підготовки. Це має критичне значення на ранніх етапах, коли базові координаційні здібності перебувають у стадії формування. Включення фітболу в тренувальний процес значно покращує ці параметри завдяки активації м'язів-стабілізаторів та використанню пропріоцептивних вправ, що забезпечує посилений контроль над тілом та рухами.

Програми тренувань на фітболі мають бути адаптовані до рівня спортсменів. Для початківців пріоритет надається простим вправам з фокусом на утриманні рівноваги, точності рухів та міжм'язовій координації. Ці заняття мають бути низькоінтенсивними із поступовим підвищенням складності. Натомість, для спортсменів середнього рівня доцільно інтегрувати комплексні

рухи, що вимагають вищої синхронізації кінцівок та включають інтенсивніші силові елементи для стимуляції м'язової витривалості та зміцнення стабілізаторів.

Для досягнення максимальної ефективності розвитку фізичних якостей за допомогою фітболу критично важливим є правильне дозування навантаження. На початковому етапі рекомендується проводити 2-3 тренування на тиждень з обмеженою кількістю вправ, поступово нарощуючи їхню інтенсивність і тривалість. Спортсмени середнього рівня можуть збільшити частоту та інтенсивність занять до 4-5 разів на тиждень, зважаючи на своє загальне тренувальне навантаження.

Ключовим елементом є варіативність тренувальних завдань на фітболі, які мають бути спрямовані на комплексний розвиток не лише рівноваги, але й сили, гнучкості та м'язової витривалості. Рекомендується включати статичні пози, активні рухи на нестабільній поверхні, а також динамічні вправи, що вимагають швидкості та точності. Такий підхід підтримує високу мотивацію спортсменів і гарантує всебічний розвиток їхніх фізичних якостей.

Для максимізації ефективності занять із фітболом необхідно регулярно оцінювати прогрес спортсменів, вимірюючи покращення рівноваги, точності рухів та координації кінцівок. Об'єктивний моніторинг результатів є ключовим для оперативного коригування тренувального процесу та фокусування на виявлених слабких місцях, які вимагають додаткової уваги.

Вкрай важливо, щоб програма тренувань на фітболі ґрунтувалася на індивідуальному підході, враховуючи потреби та унікальні особливості кожного спортсмена. Це охоплює не лише його поточний рівень підготовленості, але й специфічні фізіологічні обмеження (наприклад, слабку витривалість чи обмежену рухливість суглобів). Тренер повинен постійно адаптувати вправи та поступово нарощувати навантаження, щоб забезпечити максимальний прогрес та безпеку.

Висновки. Тренувальна програма з фітболом обов'язково має містити елементи відновлення. Це особливо актуально для спортсменів початкового та середнього рівнів, у яких м'язова витривалість та здатність до стабілізації ще не досягли високих показників.

Література.

1. Бабічева І. В. Фізкультурно-оздоровчі технології на заняттях з фізичного виховання. Молодий вчений. 2014. № 18. С. 65-67.
2. Вдосконалення системи фізичного виховання та спорту в контексті європейського розвитку: монографія / І.І. Маріонда, Е.М. Сивохоп, В.А. Товт та ін., за заг ред. І.І. Маріонди. Ужгород : РІК-У, 2024. 250 с.
3. Goodman, C., & Ball, T. (2012). Stability ball exercises in rehabilitation and

СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТХЕКВОНДИСТІВ

Пашкова Вікторія Ігорівна

Phd, викладач кафедри одноклассов Харківської державної академії фізичної культури, м. Харків, Україна

Постановка проблеми. Сучасний рівень розвитку тхеквондо вимагає нового підходу до системи побудови підготовки спортсменів з використанням методів і засобів з метою сприяння розвитку фізичних здібностей, які повинні бути узгодженими з сучасними методологічними системами підготовки спортсменів та з врахування вікових особливостей розвитку організму спортсмена.

Позитивна динаміка спортивних результатів у значній мірі є наслідком удосконалення організації навчально-тренувального процесу. Велике значення для ефективності спортивного тренування має раціональний підхід до управління. Науково обґрунтоване управління процесом тренування не можливо здійснити не здійснивши аналіз планів підготовки спортсменів, з використанням корекції індивідуальних особливостей конкретного спортсмена [3, с. 35].

Аналіз наукових досліджень, на які опирається автор. Досягнення високих спортивних результатів в сучасному тхеквондо неможливе без раціонально спланованого навчально-тренувального процесу, який забезпечить необхідний рівень фізичної підготовленості спортсменів, що сприятиме максимальному прояву їхніх функціональних, техніко-тактичних можливостей і, як наслідок, досягнення максимально можливих результатів [6, с. 32; 9, с. 107].

В результаті розвитку та вдосконалення фізичних здібностей відбуваються різноманітні, морфологічні та функціональні зміни в організмі спортсмена. Ці зміни пов'язані з адаптаційними перебудовами біологічного характеру. Ступінь їх зміни визначає фізичний стан підготовленості спортсмена [6, с. 461].

У процесі фізичної підготовки тхеквондисту необхідно підвищувати рівень можливостей функціональних систем, що забезпечують високий рівень загальної і спеціальної тренуваності, розвивати рухові якості – силу, швидкість, витривалість, гнучкість, координаційні здібності, а також спроможність до прояву фізичних якостей в умовах змагальної діяльності, їх «узгоджене» вдосконалення та прояв [4, с. 9].

Спортивні досягнення обумовлені комплексом видів спортивної підготовки, які впливають на їх динаміку та основу яких становлять фізична, технічна, тактична та психологічна підготовка спортсмена [4, с. 8; 6, с. 32].

При розвитку фізичних якостей, тренеру необхідно враховувати тривалість виконання вправ, які залежать від інтенсивності і детермінуються індивідуальними і віковими особливостями спортсменів, їх реактивністю на навантаження і рівнем підготовленості. Тривалість інтервалів відпочинку між виконанням вправ є одним з важливих компонентів тренувального впливу. Від тривалості і характеру відпочинку залежить і вибірковий розвиток рухових здібностей. У залежності від віку, величини навантаження і відновлення, у спортсменів, які займаються тхеквондо, динаміка ЧСС різна. При виборі характеру тренувальних навантажень у молодих спортсменів, враховуються особливості їхнього біологічного розвитку і рівня фізичної підготовленості [4, с. 23; 6, с. 33].

Мета дослідження – визначити структуру та зміст фізичної підготовки тхеквондистів.

Виклад основного матеріалу. Специфіка виду спорту має певні особливості, що характеризується відповідним набором показників, які використовуються в контролі для визначення готовності спортсмена до фізичного навантаження та засвоєння тренувального процесу. Оскільки спортивні показники та результати змагань в різних видах спорту обумовлені різними функціональними системами, то й вимагають строго специфічних адаптаційних реакцій організму у зв'язку зі специфічним характером змагальної діяльності [2, с. 363].

Інтенсивність, об'єм навантажень і координаційну складність виконуваних вправ різної спрямованості, необхідно підвищувати з урахуванням морфофункціональних особливостей, враховуючі особливості періодів та механізмів відновлення після навантажень різної спрямованості. Співвідношення вправ, спрямованих переважно на розвиток відчуття простору, координаційної здатності м'язових відчуттів, відчуття часу і швидкісно-силових, повинно займати від 15 до 25% загального об'єму часу занять [5, с. 230].

Постійно відбувається впровадження новітніх методів навчально-тренувального процесу при підготовці тхеквондистів зі значним збільшенням обсягів тренувальної роботи та кількістю індивідуальних тренувань з різних видів підготовки; з запозиченням допоміжної фізичної підготовки з інших видів спорту, включаючи гімнастику (розвиваючи координацію, гнучкість, яка необхідна для виконання ударів у верхній рівень), легку атлетику (розвиток швидкості та спритності) та інші; з використанням тренувальних методів

притаманних чоловікам в процесі тренувальних занять жінок та навпроти, використання тренувальних методів притаманних жінкам під час тренувань чоловіків [7, с. 83].

Розглядаючи фізичну підготовленість тхеквондистів розглядають взаємозв'язок змагальної діяльності спортсменів із рівнем розвитку їх швидкісно-силових здібностей, швидкості, координаційних здібностей, тощо [1, с. 69; 4, с. 11].

Рівень розвитку координаційних здібностей обумовлюється умінням спортсмена швидко аналізувати інформацію, яка надходить від сенсорних систем (вестибулярної, слухової, кінестетичної та зорової). Правильне сприйняття рухів та відповідна реакція спортсмена у тхеквондо здійснюється на основі сенсорної інформації, що визначає прояв координаційних здібностей єдиноборців [1, с. 71; 6, с. 153].

Тхеквондо є складно-координаційним видом спорту, проте розвиток сили також відіграє ключову роль, оскільки для отримання балів за виконання ударів в період змагальної сутички необхідний прояв усіх компонентів силових здібностей. Силкові здібності доцільно вдосконалювати за допомогою рухів імітаційного характеру, близьких за формою та особливостями функціонування нервово-м'язового апарату до змагальних вправ, проте з підвищеною часткою силового компонента. Підвищенню показників силової витривалості сприяє використання специфічних для кожного виду спорту силових тренажерів, які дозволяють враховувати особливості змагальної діяльності [2, с. 367; 4, с. 22].

Розвиток різних фізичних якостей, вдосконалення техніки, тактики або психологічної підготовки повинні здійснюватися шляхом використання більш менш складних в координаційному відношенні вправ, тоді паралельно удосконалюються і різні види фізичних здібностей. В свою чергу спрямоване вдосконалення, наприклад здібності до довільного розслаблення м'язів, прямо або опосередковано сприяє підвищенню економічності роботи і витривалості, вдосконаленню спортивної техніки, а робота над координованістю рухів, здатністю орієнтування в просторі розширює техніко-тактичний арсенал спортсмена [8, с. 1, 17].

На заключних етапах підготовки до головних змагань, необхідно будувати на основі макроциклів, в яких головним чином паралельно, а в окремих випадках послідовно вирішувати завдання техніко-тактичної, психологічної і фізичної підготовки спортсменів. Тому в період підготовки, потрібно планомірно підвищувати рівень аеробної (до 70–80%) і анаеробної продуктивності (до 20–30%), переважно розвиваючи такі фізичні якості, як витривалість (30%), координація (25%), швидкісно-силові якості (50%), а також

удосконалювати техніко-тактичну підготовку [5, с. 230].

Висновки. Формування рухових навичок та розвиток фізичних здібностей ґрунтуються на єдності анатомічних, фізіологічних закономірностей та умовно-рефлекторних реакціях організму, що визначає взаємозв'язок на основі тренувальних впливів на рівень розвитку фізичних якостей та технічну підготовленість тхеквондистів.

Література.

1. Лючкова Є. Координаційні здібності у тренувальній та змагальній діяльності тхеквондистів. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності*. Харків. 2021. С. 69–73.
2. Павленко В. О., Насонкина Е. Ю., Павленко Є. Є. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту: підручник. Харків, 2020. 550 с.
3. Пашков І., Ахмедов Ф. Контроль та управління підготовленістю тхеквондистів. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*. 2024. С. 35–39.
4. Пашков І. М., Кошечев О. С. Тхеквондо ВТФ. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності, закладів спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання. *Міністерства молоді та спорту України*. Київ. 2022. 75с.
5. Пашкова В. І. Побудова тренувального процесу тхеквондистів 15–17 років з урахуванням морфофункціональних особливостей. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи*. 2022. (1). С. 229–231.
6. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. *К. Перша друкарня, м. Київ*. 2020. 704 с.
7. Пшенічніков П., Мітова О. Проблеми контролю техніко-тактичної підготовленості тхеквондистів високої кваліфікації. *Єдиноборства*. 2024. 2 (32). С. 81–97.
8. Moreno-Torres J. M., Garcia-Roca J. A., Abellan-Aynes O., Diaz-Aroca A. Effects of Supervised Strength Training on Physical Fitness in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *J. Funct. Morphol. Kinesiol*. 2025. 10. 162.
9. Pashkov I., Potop V., Pashkova V. Monitoring of morpho-logical and functional indicators of taekwondo athletes aged 14–15 years. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 2022. 26(4). P. 104–108.

ОСОБЛИВОСТІ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ ТХЕКВОНДИСТІВ

Пашков Ігор Миколайович

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри одноборств
Харківської державної академії фізичної культури, м. Харків, Україна*

Постановка проблеми. Спортивна підготовка в тхеквондо представляє собою багатокомпонентну систему, всі частини якої знаходяться в динамічній складній взаємодії. Кожен із компонентів має свою певну сукупність завдань на тому чи іншому етапі багаторічної підготовки.

Важливість швидкісно-силової підготовки для юних тхеквондистів не викликає сумнівів, оскільки подальше зростання рівня техніко-тактичної майстерності базується на високому потенціалі їх фізичної підготовленості.

Аналіз наукових досліджень, на які опирається автор. Для досягнення успіху в спортивному поєдинку тхеквондисту потрібна вибухова м'язова сила, здатність до прояву сили, швидкості рухів, високе прискорення та потужність при виконанні ударів ногами та руками. Висока інтенсивність м'язової роботи залежить від анаеробного метаболізму, де забезпечення енергією відбувається завдяки розщепленням фосфокреатину та гліколізом. Програма підготовки спортсменів повинна будуватися на основі вправ змінного характеру, які включають частоту, обсяг, інтенсивність та структуру вправ, на основі співвідношення роботи та відпочинку, типу вправ і методів, а також прискорення при повторних виконаннях [1, с. 71; 7, с. 222].

Мета дослідження – визначити особливості швидкісно-силової підготовки тхеквондистів.

Виклад основного матеріалу. У тхеквондо м'язова сила та потужність є важливими факторами, що визначають змагальну продуктивність, оскільки вони безпосередньо впливають на швидкість, точність та потужність технічних дій, таких як удари ногами та руками [4, с. 162; 5, с. 105].

Швидкісну силу слід розглядати як здатність нервової і рухової систем до досягнення високих показників сили за мінімальний час. З урахуванням вимог раціональної методики розвитку швидкісної сили стосовно специфіки видів спорту це визначення слід було б конкретизувати і визначати швидкісну силу як спроможність нервової і рухової систем до досягнення за мінімальний час показників сили, необхідних для високоефективних рухових дій, визначених вимогами конкретного виду спорту. Таке визначення отримує розвиток у диференціації швидкісної сили на вибухову, що проявляється в умовах великих опорів, і стартову, що демонструється в умовах невеликих і помірних опорів [2,

с. 127].

«Вибухова» сила розуміється як здатність розвивати найбільшу силу за найкоротший час під час роботи креатинфосфатного енергозабезпечення. Силова витривалість – це здатність протистояти втомі при роботі в субмаксимальній потужності без значної втрати сили м'язових скорочень з використанням механізму гліколітичного енергозабезпечення [6, с. 365].

Сила удару ногою, ключовий показник технічної продуктивності в тхеквондо, відображає здатність швидко генерувати силу, що є важливою навичкою у змаганнях високого рівня. Ізокінетичний крутний момент ніг безпосередньо пов'язаний зі швидкістю удару ногою, що підкреслює важливість вимірювань сили та потужності для прогнозування змагального успіху. Ці характеристики не лише впливають на технічне виконання, але й підкреслюють важливість розробки конкретних стратегій для оптимізації фізичної продуктивності в бойових видах спорту [4, с. 162].

Результати досліджень показують, що пліометричні вправи мають концепцію циклу скорочення розтягування руху, завдяки чому вони здатні прискорити збільшення стимуляції пропріоцептивної системи та рухової кінцевої пластинки, що призводить до збільшення залучення рухових одиниць у м'язових волокнах, що впливає на збільшення сили та міцності під час виконання руху [7, с. 220].

Прояв швидкісно-силових здібностей спортсменів легких вагових категорій відбувається завдяки швидкісного та силового компонентів. У спортсменів середніх вагових категорій за допомогою єдності швидкісного та силового компонентів, а також окремо лише швидкісного компонента. У тхеквондистів важких вагових категорій завдяки швидкісного та силового компонентів, як окремо, так і в єдності [6, с. 373].

Спеціальні тренування різко збільшують нейрорегуляторні спроможності спортсмена, сприяють підвищенню максимального рівня швидкісної сили і скороченню періоду, необхідного для його досягнення. Ці зміни чималою мірою обумовлені підвищенням здатності нервової системи до активації ШС-волокон з високим порогом збудження і посиленням частоти їх імпульсації. Для результативності рухових дій, які вимагають прояву швидкісної сили, важливий не стільки максимально доступний рівень, скільки здатність до швидкого досягнення необхідних для успішних дій показників сили [2, с. 127].

Анаеробна потужність та ємність є визначальними факторами продуктивності в спортивних галузях, які потребують швидкості, стрибків, різкої зміни швидкості або напрямку. Анаеробна продуктивність – це термін, який виражає велике значення для спортивних галузей, що потребують швидкості та вибухової сили. Анаеробна продуктивність виходить на перший

план у багатьох інших видах спорту, таких як тхеквондо, карате, лижі (альпійський спорт), гімнастика, оскільки потрібна раптова та високоінтенсивна потужність [3, с. 150].

Висновки. Підборі засобів на розвиток швидкісно-силових здібностей має ґрунтуватися на єдності анатомічних, фізіологічних закономірностей та умовно-рефлекторних реакціях організму та повинен відповідати основним параметрам структури технічних дій. Це дозволяє підвищити швидкісно-силові якості у рамках основного спортивного руху, тобто одночасно удосконалювати фізичні здібності і техніку рухів.

Література.

1. Пашкова В.І. Показники фізичної підготовленості тхеквондистів 15-17 років. *Єдиноборства*. 2023. № 3(29). С 70-80.
2. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня, м. Київ. 2020. 704 с.
3. Alp M., Gorur B. Comparison of Explosive Strength and Anaerobic Power Performance of Taekwondo and Karate Athletes. *Journal of Education and Learning*, 2020, 9.1: 149-155.
4. Cardozo L. A., Salcedo-Goméz G. A., Suárez M. A., Reina-Monroy J., Camilo Barón Á., Castillo-Daza C. A., & Eduardo S. Principal component analysis and association between body composition and muscle strength variables in elite taekwondo athletes: an exploratory study. *Trends in Sport Sciences*, 32(3), 2025. P.161-173
5. Pashkov I., Potop V., Pashkova V. Monitoring of morpho-logical and functional indicators of taekwondo athletes aged 14–15 years. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 2022. 26(4). P. 104–108.
6. Podhurskyi S.E., & Pavlenko I.A. Differentiated approach to the development of speedstrength capabilities of qualified MuayThai athletes, taking into account weight categories. *Retos*, (40), 2021. P. 365-374.
7. Zulkarnain, Alfian Noha, Agus Kristiyanto, & Noer Rachma. Effectiveness body weight strength training and plyometric in the speed and agility taekwondo athletes. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran* 7.2, 2021. P. 219-231.

ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ ПРИНЦИПІВ ЕКОЛОГІЧНОЇ ДИНАМІКИ, ПІДХОДУ КЕРОВАНИХ ОБМЕЖЕНЬ, КОГНІТИВНО-ОРІЄНТОВАНИХ ВПРАВ І ЗАВДАНЬ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ БІГУНІВ-СПРИНТЕРІВ ВІКОМ 12-14 РОКІВ

Рокач Володимир

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 017
Фізична культура і спорт, Херсонський державний університет*

Задорожна Ольга

*докторка наук з фізичного виховання та спорту, професор, професор кафедри
олімпійського та професійного спорту, Херсонський державний університет,
м. Івано-Франківськ, Україна*

Постановка проблеми. Удосконалення швидкісно-силових якостей бігунів-спринтерів віком 12-14 років є одним із центральних завдань спортивної підготовки. Саме впродовж цього вікового періоду відбувається активне формування нервово-м'язової координації, підвищується рівень анаеробної продуктивності та розвивається здатність до швидкої зміни рухових програм [1]. Це, своєю чергою, вказує на потребу застосування підходів та методик, які б давали змогу прицільно удосконалювати зазначені якості та їх прояви.

При цьому деякі фахівці наголошують, що традиційні тренувальні моделі, які базуються на відтворенні фіксованого «ідеального зразка» руху, часто обмежують адаптивний потенціал юних спортсменів і потребують впровадження інноваційних міждисциплінарних підходів [2, 3]. Замість цих моделей вони рекомендують надати перевагу застосуванню когнітивно-орієнтованих вправ і завдань, які сприятимуть не лише покращенню фізичних показників спортсменів, а й удосконаленню їхньої реакції, концентрації та адаптаційних можливостей у стресових умовах змагань [1, 4].

Аналіз наукових досліджень, на які спираються автори вказав на те, що традиційні методики підготовки юних спринтерів зазвичай не враховують сучасних наукових поглядів, що ґрунтуються на принципах екологічної динаміки (Ecological dynamics) та підході керованих обмежень (Constraints-Led Approach, CLA) [5].

Екологічна динаміка (Ecological Dynamics), як науковий підхід, була сформована в 1990-х – на початку 2000-х років на основі поєднання ідей з різних наукових галузей, але не має єдиного автора-винахідника у класичному сенсі. Кейт Девіс (Keith Davids), професор спортивної науки з Великої Британії, вважається одним із головних творців концепції екологічної динаміки у спорті.

Карл Ньюелл (Karl M. Newell) зробив вагомий внесок у розуміння координації рухів і рівнянь обмежень (constraints), що стали основою концепції підходу керованих обмежень. Дейвід Кельсо (J. A. Scott Kelso) та Майкл Турві (Michael Turvey) працювали над динамічною системною теорією та теорією перцептивно-рухової координації, яка лягла в основу екологічної динаміки.

Своєю чергою, підхід керованих обмежень ґрунтується на принципах екологічної динаміки та підкреслює роль взаємодії між спортсменом, завданням і середовищем. Він фокусується не на традиційному повторенні технічних рухів у відокремленій формі, а на адаптації рухів до конкретних умов, що допомагає розвивати природну техніку і прийняття рішень [1, 4].

Сучасні дослідження у сфері спортивної науки свідчать про перспективність інтеграції когнітивно-орієнтованих вправ і завдань у процес розвитку швидкісно-силових якостей [2, 4, 5]. Проте в Україні питання застосування принципів екологічної динаміки та когнітивних методик у підготовці юних бігунів-спринтерів залишається недостатньо дослідженим, що зумовлює потребу розробки та впровадження інноваційних тренувальних методик.

Мета дослідження – обґрунтувати ефективність інтеграції принципів екологічної динаміки, підходу керованих обмежень та когнітивних вправ і завдань у тренування бігунів-спринтерів 12–14 років для удосконалення їхніх швидкісно-силових якостей.

Методи дослідження включали теоретичний аналіз, синтез та узагальнення наукової літератури.

Виклад основного матеріалу. Наше дослідження було спрямоване на вивчення впливу принципів екологічної динаміки та підходу керованих обмежень і продемонструвало їх значний потенціал у підвищенні ефективності навчально-тренувального процесу спортсменів різного віку та кваліфікації, зокрема юних бігунів-спринтерів 12–14 років. Результати аналізу підтвердили, що використання репрезентативного навчання, маніпулювання обмеженнями та фокусу на зовнішніх результатах сприяє формуванню адаптивних рухових рішень, що є ключовим для розвитку швидкісно-силових якостей.

Згідно з принципами екологічної динаміки, тренувальне середовище має бути максимально наближеним до змагальних умов, щоб забезпечити ефективну перцептивно-рухову взаємодію [2]. У дослідженні G. Esposito та колег із молодими футболістами віком 12 ± 1.2 роки було показано, що група, яка використовувала принципи екологічної динаміки, досягла кращих результатів у передачі м'яча порівняно з контрольною групою, що застосовувала традиційні методи [3]. Ці результати підтверджують, що маніпулювання обмеженнями, такими як зміна правил гри чи введення

візуальних обмежень, сприяє підвищенню адаптивності та навичок вирішення завдань у динамічному середовищі.

У контексті тренувань юних бігунів-спринтерів, підхід керованих обмежень дозволяє створювати завдання, що стимулюють розвиток швидкісно-силових якостей через варіативні умови. Такі вправи не лише розвивають фізичні якості, а й заохочують спортсменів до самостійного пошуку ефективних рухових рішень, що відповідає концепції рухової варіативності [5]. Це особливо важливо для юних спортсменів, чий фізичний розвиток може значно варіювати, що вимагає індивідуалізації тренувального процесу. Згідно дослідження Т. Buszard та інших застосування помірною зовнішнього опору (еластичні стрічки, біг під ухил) або варіативність стартових положень сприяє ефективнішому розвитку вибухової сили [1].

Когнітивно-орієнтовані компоненти, інтегровані в межах підходу керованих обмежень, також показали свою ефективність. Завдання, що включають реагування на несподівані сигнали чи оббігання перешкод, сприяють розвитку перцептивно-рухової координації, подібної до змагальних умов, про це зазначають у своєму дослідженні J. Fuster та колеги [4]. Такі вправи підвищують когнітивне навантаження, що може впливати на технічну та фізичну ефективність, але водночас сприяють адаптивності в умовах невизначеності. Це підтверджує ідею, що когнітивно-орієнтовані компоненти є невід'ємною частиною рухового досвіду, а не ізольованою діяльністю.

Порівняно з традиційними підходами, які акцентують увагу на відтворенні «ідеальних» рухових моделей, принципи екологічної динаміки пропонують більш гнучкий підхід, орієнтований на взаємодію спортсмена з середовищем [2]. Традиційні методи, засновані на біхевіористських принципах, часто обмежують можливості дослідження середовища, що може знижувати адаптивність спортсмена [5]. Натомість підхід керованих обмежень стимулює пошук індивідуальних рішень через концепцію можливостей для дії (affordances), що є центральною в принципах екологічної динаміки.

Висновки. Проведене дослідження дало змогу підтвердити ефективність інтеграції принципів екологічної динаміки та підходу керованих обмежень у тренування бігунів-спринтерів 12–14 років. Встановлено, що застосування репрезентативного навчання та маніпулювання обмеженнями, сфокусованого на зовнішньому результаті, сприяє розвитку адаптивності, рухової варіативності та ефективному вдосконаленню швидкісно-силових якостей юних спортсменів.

Перспективи наступних досліджень. Незважаючи на позитивні результати, обмежена кількість емпіричних досліджень, які б безпосередньо вивчали вплив цих підходів на швидкісно-силові якості юних спринтерів,

вказує на необхідність подальших досліджень. Впровадження цих методів у практику вимагає професійного досвіду тренера та адаптації завдань до індивідуальних потреб спортсменів. Загалом, інтеграція принципів екологічної динаміки та підходу керованих обмежень у тренувальний процес відкриває нові перспективи для підвищення ефективності підготовки спортсменів, сприяючи розвитку їхньої адаптивності та функціональних рухових навичок.

Література.

1. Buszard T., Reid M., Masters R. Scaling the Equipment and Play Area in Children's Sport to improve Motor Skill Acquisition: A Systematic Review. *Sports Med.* 2016. № 46. P. 829–843. URL: <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0452-2>.

2. Collins, D., Carson, H. J., Rylander, P. et al. Ecological Dynamics as an Accurate and Parsimonious Contributor to Applied Practice: A Critical Appraisal. *Sports Med.* 2025. № 55. P. 799–810. URL: <https://doi.org/10.1007/s40279-024-02161-7>.

3. Esposito G., Ceruso R., Aliberti S., & Raiola G. Ecological-Dynamic Approach vs. Traditional Prescriptive Approach in Improving Technical Skills of Young Soccer Players. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology.* 2024. № 9 (3). P. 162. URL: <https://doi.org/10.3390/jfmk9030162>.

4. Fuster J., Caparrós T., Capdevila L. Evaluation of cognitive load in team sports: literature review. *Peer J.* 2025. № 9. URL: <https://doi.org/10.7717/peerj.12045>.

5. Moy B., Renshaw I., & Pavey T. Impact of the constraints-led approach on students' motor performance. *Journal of Physical Education and Sport.* 2020. № 20 (6). P. 3345-3353. DOI:10.7752/jpes.2020.06453.

ВОЛЕЙБОЛ ЯК ЗАСІБ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ СИСТЕМАТИЧНИХ ТРЕНУВАНЬ

Сиволдаєв Віталій Андрійович

*викладач-стажист кафедри теорії та методики спорту,
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини,
м. Умань, Україна*

Постановка проблеми. В умовах зниження рухової активності, спричиненого урбанізацією, цифровими технологіями та загальним малорухливим способом життя молоді, особливо важливим є пошук ефективних методичних підходів для залучення студентської молоді до

регулярних занять спортом. Ігрова діяльність супроводжує людину майже все його життя. Рухова активність, високий емоційний фон, постійна зміна умов виконання рухових дій, моделювання ситуацій і прийняття рішень в обмежений проміжок часу привертає увагу до спортивних ігор студентської молоді.

Виклад основного матеріалу. У процесі навчально-тренувальних занять під впливом фізичних вправ у волейболіста виховуються відповідне вміння і навички. Багаторазове повторення вправ покращує загальний фізичний стан організму та діяльність усіх органів і систем. Під час навчально-тренувального процесу вирішуються наступні завдання: зміцнення здоров'я, розвиток фізичної підготовки, удосконалення життєва важливих рухових умінь та навичок, а правильно підібрана методика навчання волейболу сприяє вихованню «волейбольних» талантів серед студентської молоді, а також створює передумови для масового залучення людей різної статі й віку до систематичних занять цим видом спорту протягом усього життя.

Контроль різних аспектів підготовленості спортсменів відіграє важливу роль у системі спортивного тренування. Однак на цьому етапі, відповідно до вимог щодо фізичної підготовленості [1], він має бути спрямований на забезпечення гармонійного та всебічного розвитку. Навчання і вдосконалення техніки гри в волейбол має на меті розвиток, навчання та удосконалення фізичної, тактичної та морально-вольової підготовки студентської молоді. Основна мета цього процесу - засвоєння та вдосконалення технічних навичок, що включає опанування широкого спектра прийомів і дій, а також уміння застосовувати їх у змагальних умовах. Досягненню цієї мети сприяє використання спеціальних вправ, багаторазове повторення технічних елементів та поступове ускладнення умов, максимально наближених до реальних ігрових ситуацій.

Сучасний волейбол пред'являє високі вимоги до рухових якостей та функціональних можливостей студентів. Гра, що продовжується 1,5-2 год., насичена різними прийомами, раптовими та швидкими пересуваннями, стрибками, падіннями й іншими діями. У зв'язку з цим студент повинен мати гарну реакцію, спостережливість, швидкість пересування на невеликих відрізках, велику швидкість скорочення м'язів, стрибучість та інші якості в певних сполученнях [3]. Основними засобами навчального тренування є фізичні вправи, а також вправи з техніки й тактики гри. Умовно вони поділяються на дві великі групи – основні та допоміжні [4]. Основні вправи являють собою вправи з техніки й тактики гри та саму гру у волейбол. У цих вправах технічні прийоми і тактичні дії виконуються так, як у грі. Вправи з техніки вдосконалюють технічні прийоми гри в індивідуальному порядку, а також за допомогою студента партнера. Деякі вправи спрямовані на

вдосконалення техніки в умовах, що допомагають формувати тактичні вміння. Вправи з тактики дозволяють навчити студентів індивідуальних і командних дій, які застосовують у волейболі. У навчальній двобічній грі у волейболі удосконалюються рухові якості, рухові навички технічних прийомів гри і тактичні вміння. Допоміжні вправи застосовують для кращого оволодіння основними вправами та для різнобічної підготовки студентів. Допоміжні вправи поділяють на загально-розвиваючі та спеціальні. Загально розвиваючі вправи вирішують завдання різнобічної фізичної підготовки студентів. При виконанні загально-розвиваючих вправ застосовують засоби гімнастики, акробатики, легкої атлетики, спортивних і рухливих ігор. Спеціальні вправи дозволяють прискорити навчання технічних і тактичних прийомів та оволодіння ігровими навичками. Вони поділяються на підготовчі, завданням яких є розвиток спеціальних рухових якостей, і підвідні, безпосередньо спрямовані на оволодіння структурою технічних прийомів гри. До групи підвідних вправ входять імітаційні вправи (виконання технічних прийомів без м'яча) [4].

Таким чином загально-розвиваючі та підготовчі вправи спрямовані на розвиток функціональних можливостей організму, а основні та підвідні – на формування рухових навичок, засвоєння технічних прийомів і тактичних умінь. У цілому всі ці вправи вирішують завдання різнобічної фізичної, технічної та тактичної підготовки у волейболі. Наведемо орієнтовний комплекс вправ з елементами волейболу для студентів, спрямований на розвиток фізичних якостей, технічних навичок і командної взаємодії, що використовується нами. В підготовчій частині це можуть бути: біг по колу з імітацією прийому, передачі та нападу; біг з високим підніманням колін та рухами руками, імітуючи подачу; випадки вперед із імітацією прийому м'яча знизу; стрибки на місці з імітацією блокування; спеціальні вправи; відбивання м'яча об стіну з різних позицій; передачі м'яча в русі (парами).

Вправи для розвитку координації: перестрибування через лінії, ходьба, біг із зміною напрямку руху. В основній частині – вправи на техніку передачі м'яча; робота в парах: передача двома руками зверху, знизу. Передбачено також виконання цих вправ через сітку. Передача на точність (удари в ціль на стіні або через обруч). Вправи на вивчення та закріплення прийому м'яча - прийом м'яча з різних позицій (з місця, в русі). Вправи для розвитку реакції, наприклад, несподівана подача м'яча партнером. Прийом м'яча після відскоку від стіни з подальшою передачею партнеру. Вправи вивчення та закріплення подачі: виконання подачі з різних точок майданчика; подачі з відпрацюванням точності (в ціль, у визначену зону); подачі з чергуванням обертання м'яча. Вправи на блокування і напад: стрибки з імітацією блокування біля сітки, удари

по м'ячу в стіну після передачі партнера, виконання нападу з короткого розбігу тощо. Основні положення тренувального процесу для студентської молоді необхідно виконувати в послідовності: обов'язковий поділ технічного елемента на компоненти; обов'язкове навчання підвідних вправ та імітаційних вправ перед початком вивчення конкретного технічного прийому; вивчення прийомів, в основному із використанням цілісного методу навчання із обов'язковим багато кількісними повторюваннями технічних прийомів в ігрових ситуаціях; використання додаткового обладнання та спеціальної розмітки; проведення навчально тренувальних ігор з визначеними завданнями елементів волейболу. Ігрова діяльність у волейболі характеризується багатством змісту та розмаїтістю дій студентів. Комплексний і різнобічний характер вправ у волейболі вимагає високої фізичної підготовленості студентів, а конкретно – розвитку таких рухових якостей, як загальної та спеціальної витривалості, сили, швидкості та координації [2].

Література.

1. Попрошаєв О. В., Зінченко С. Г., Каратаєв Д.О., Фішев С. О. Нормативно-правові аспекти організації навчальної дисципліни “Фізичне виховання” у вищих навчальних закладах України. *Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: зб. наук. праць (за ред. С. С. Єрмакова), Х., 2010. С. 74-76.

2. Хоміцька, В. М., Гарнусова, В. В., Гулігас, А. Г. Педагогічний підхід до навчання волейболу студентів ЗВО на заняттях з фізичного виховання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. №5(150), С.112-115.

3. Козак, Є. П., Дробний, П. Д. Підвищення спортивної майстерності з волейболу студентів ВНЗ: методичні розробки. Абетка. 2004. 97 с.

4. Попрошаєв, О. В., Білик, О. А. Організація фізичного виховання у закладах вищої освіти: тенденції та перспективи. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. №5к(134), С.111-116.

ВИДОВИЩНІСТЬ У СПОРТИВНІЙ БОРОТЬБІ

Соловей Руслан Ігорович

магістр кафедри одноборств, Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків, Україна

Тропін Юрій Миколайович

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри одноборств, Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків, Україна

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку спорту вищих досягнень характеризується зростанням конкуренції, інтенсифікацією тренувального процесу та посиленням уваги до привабливості змагальної діяльності для глядачів і засобів масової інформації. У цих умовах видовищність спортивної боротьби, набуває особливого значення як чинник популяризації виду спорту, залучення молоді до занять та збереження його статусу в олімпійській програмі [1, с. 202; 4, с. 39].

Спортивна боротьба – один із найдавніших видів спорту, який поєднує фізичну силу, технічну майстерність, тактичне мислення та емоційне напруження. Проте в останні десятиліття фахівці відзначають зниження видовищності змагань, що пов'язується з надмірною тактичною обережністю спортсменів, домінуванням захисних дій, скороченням активних атак, а також складністю сприйняття техніко-тактичних дій непідготовленою аудиторією [2, с. 42; 3, с. 97].

Зміни у правилах проведення поєдинків, ініційованою міжнародною федерацією (UWW), мають на меті зробити боротьбу більш динамічною, результативною та привабливою. Проте їх ефективність щодо підвищення рівня видовищності потребує системного наукового обґрунтування. Саме тому питання оцінки та підвищення видовищності змагальної діяльності борців різних стилів є актуальним напрямом сучасних досліджень у галузі теорії і методики спортивної боротьби.

Аналіз наукових досліджень, на які опираються автори. Проблема видовищності спортивної боротьби привертала увагу багатьох учених, які розглядали її як інтегральний показник динамічності, технічної різноманітності, емоційності та інтенсивності змагального поєдинку. Науковці зазначають, що видовищність формується через взаємодію кількох компонентів: техніко-тактичного (кількість і якість атакуювальних дій), енергетичного (темп та інтенсивність боротьби), естетичного (краса виконання прийомів, комбінаційність техніко-тактичних дій) та емоційного (реакція спортсменів,

напруга поєдинку, зацікавленість глядачів) [1, с. 203; 2, с. 42].

За даними досліджень [3, с. 128; 4, с. 39], підвищення видовищності поєдинку безпосередньо пов'язане з оновленням правил, які стимулюють активність спортсменів, наприклад: зменшення часу сутички, нарахування додаткових балів за технічно складні кидки, штрафні санкції за пасивність. Такі зміни сприяють збільшенню темпу ведення боротьби та кількості результативних дій.

Інші дослідники [2, с. 44; 5, с. 35] підкреслюють, що підвищення видовищності змагань у боротьбі можливе через удосконалення техніко-тактичної підготовленості спортсменів, розвиток їхніх спеціальних фізичних якостей, а також через педагогічне моделювання змагальної діяльності з урахуванням змінених правил. Важливим напрямом досліджень є кількісна оцінка видовищності, яка може базуватись на об'єктивних показниках – кількості атак, балів, ефективності прийомів, а також на експертних оцінках тренерів, суддів і глядачів.

Мета дослідження – на основі сучасної змагальної діяльності визначити позитивні та негативні фактори, які впливають на видовищність спортивної боротьби.

Виклад основного матеріалу. Для вирішення поставленої мети було проведено аналіз 240 поєдинків міжнародних змагань 2024-2025 років зі спортивної боротьби. Зіставлялися об'єктивні показники змагальної діяльності та суб'єктивні експертні оцінки видовищності. Основні змінні, які аналізувалися: кількість атак за поєдинок; відсоток пасивності – частка часу поєдинку, коли діють пасивні та захисні дії; ефективність результативних атак, %; середня тривалість зривів або перерв; кількість попереджень ата покарань за пасивність або небезпечні дії; технічна різноманітність – кількість різних технік за поєдинок; ефективність захисник дій – частка дій, спрямованих на утримання позиції, %; експертна оцінка видовищності – середня оцінка суддів (тренерів, аналітиків) за 10-бальною шкалою, бали.

В таблиці 1 представлені середні показники змагальної діяльності борців.

Таблиця 1

Показники змагальної діяльності борців (n = 240)

Показник	Mean	SD	Min	Max
Атаки, кількість разів	8,6	3,2	4	12
Пасивність, %	38,2	12,5	5	78
Ефективність результативних атак, %	32,4	10,1	5	68
Паузи перерв та зривів, с	18,3	9,6	0	60

Попередження (покарання) за пасивність або небезпечні дії, кількість разів	1,4	1,1	0	6
Технічна різноманітність, кількість разів	5,8	2,3	1	14
Ефективність захисних дій, %	46,9	13,4	10	85
Експертна оцінка видовищності, бали	6,1	1,3	2,5	9,2

Середня кількість атак складає 8,6 за поєдинок, що вказує на помірний рівень активності. Високі значення показників «Пасивності» та «Ефективності захисних дій» свідчать про значну частку обережної тактики у сучасних поєдинках. «Експертна оцінка видовищності» (6,1 балів) вказує на помірну видовищність.

Наступним етапом дослідження було проведення кореляційного аналізу між ключовими показниками змагальної діяльності та «Експертною оцінкою видовищності» (табл. 2).

Таблиця 2

Результати кореляційного аналізу між ключовими показниками змагальної діяльності та «Експертною оцінкою видовищності»

Показники	Експертна оцінка видовищності, бали
Атаки, кількість разів	0,62
Пасивність, %	- 0,58
Ефективність результативних атак, %	0,66
Паузи перерв та зривів, с	- 0,41
Попередження (покарання) за пасивність або небезпечні дії, кількість разів	- 0,21
Технічна різноманітність, кількість разів	0,47
Ефективність захисних дій, %	- 0,53

Найсильніші позитивні кореляції з видовищністю мають кількість атак ($r=0,62$) та ефективність результативних атак ($r=0,66$). Негативні кореляції вказують, що зростання пасивності та ефективності захисних дій пов'язане зі зниженням показника «Експертної оцінки видовищності». «Середня тривалість зривів або перерв» також мають помірний негативний вплив, як і кількість попереджень та покарань за пасивність або небезпечні дії.

Далі було виконано розбиття поєдинків на три групи за результатами «Експертної оцінки видовищності»: низька ($\leq 5,0$; $n = 62$), середня ($5,1-7,0$; $n = 128$), висока ($\geq 7,0$; $n = 50$) (табл. 3).

Середні показники змагальної діяльності за групами видовищності

Показники	Низька (n=62)	Середня (n=128)	Висока (n=50)
Атаки, кількість разів	2,9 ± 2,1	6,7 ± 3,8	14,1 ± 5,2
Пасивність, %	54,3 ± 9,2	39,8 ± 8,0	21,5 ± 6,7
Ефективність результативних атак, %	18,2 ± 7,5	31,6 ± 8,3	52,7 ± 9,1
Ефективність захисних дій, %	65,1 ± 8,8	46,0 ± 10,2	29,2 ± 7,4

Поєдинки з високою видовищністю характеризуються значно більшою кількістю атак, більшою часткою результативних атак та нижчими показниками пасивності й захисних дій.

Підбиваючи підсумки, можна зазначити: великий відсоток пасивності та захисних дій, часті перерви у поєдинку знижують їх видовищність; кількість попереджень за пасивність або небезпечні дії також негативно впливають на видовищність, хоча і в меншій мірі; кількість атак, ефективність результативних атак та технічна різноманітність позитивно впливає на видовищність.

Висновки. Видовищність спортивної боротьби є інтегральною характеристикою, яка відображає рівень активності, технічної майстерності та емоційної динаміки поєдинку. Основними негативними факторами, що знижують її рівень, є пасивність, надмірна захисна тактика та часті перерви у змагальному поєдинку. Ефективність результативних атак та технічна різноманітність позитивно впливає на видовищність. Підвищення видовищності можливе через удосконалення правил, стимулювання атакуючої поведінки та вдосконалення техніко-тактичної різноманітності спортсменів в змагальному поєдинку.

Література.

1. Тропін Ю. М., Бойченко Н. В., Камаєв О. І. (2025). Управління тренувальним процесом в спортивній боротьбі з урахуванням сучасних правил змагань. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, 2025. Випуск 5К (191), С. 201-204.

2. Isik O., Cicioglu H. I., Gul M., Alpay C. B. Development of the wrestling competition analysis form according to the latest competition rules. *International Journal of Wrestling Science*, 2017. №7(1-2), P. 41-45.

3. López-González D. Technical-tactical performance in Greco-Roman wrestling: analysis of 2013 senior world championships through multivariate analysis. *International Journal of Wrestling Science*, 2014. №4(1), P. 95-130.

4. Matkarimov R., Korobeynikov G., Tropin Y., Biletska V., Curby D.,

Dokmanac M., Kerimov F. Indicators of Spectacle in Wrestling at the 2021 Olympic Games. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 2024. №28(1), P. 38-43.

5. Soyguden A., Imamoglu O. Technical Analysis of 12th World Universities Wrestling Championship Greco-Roman Style Competition. *Baltic Journal of Sport and Health Sciences*, 2017. №4(107), P. 28-37.

ВОЛЕЙБОЛ ЯК СУЧАСНИЙ ФОРМАТ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Таранець Ігор Сергійович

викладач-стажист кафедри теорії та методики спорту, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, м. Умань, Україна

Постановка проблеми. У сучасному освітньому процесі проблема недостатньої рухової активності студентів є актуальною. Одним із дієвих способів розв'язання цієї проблеми є залучення студентів до занять волейболом, який є одним із найпопулярніших командних видів спорту.

Аналіз наукових досліджень, на які опирається автор. На сучасному етапі розвитку освіти проблема низької рухової активності студентів стає все більш актуальною. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), понад 80% підлітків і молоді у віці 11–24 років не отримують достатнього рівня фізичного навантаження, що негативно впливає на їхнє здоров'я (ВНО, 2023). Дослідження, проведене Міністерством охорони здоров'я України (2021), показало, що 65% студентів ведуть малорухливий спосіб життя, що призводить до збільшення ризиків серцево-судинних захворювань, ожиріння та порушень опорно-рухового апарату. Одним із ефективних способів підвищення фізичної активності молоді є залучення студентів до активних ігрових видів спорту, зокрема волейболу. Волейбол – це не лише популярна командна гра, яку у світі регулярно практикують понад 900 мільйонів людей (FIVB, 2022), але й ефективний засіб зміцнення фізичного та психоемоційного здоров'я. Статистика свідчить, що студенти, які займаються волейболом не менше 2 разів на тиждень, на 30% рідше страждають від тривожності та депресії, а їхні показники витривалості та координації рухів у середньому на 25% вищі порівняно з малорухливими ровесниками [2].

Залучення студентів до занять волейболом сприяє підвищенню їхньої аеробної витривалості, координації, швидкості реакції та розвитку тактичного мислення. Дослідження, проведене серед студентів українських університетів у 2020 р., показало, що систематичні заняття волейболом знижують ризик

порушень постави на 40%, а серцево-судинні показники покращуються на 15% вже після 4–6 місяців тренувань [1]. Рухова активність студентів є важливим чинником збереження та зміцнення здоров'я, підвищення їхньої працездатності та ефективності навчального процесу. Волейбол як вид спорту активно використовується у фізичному вихованні студентів завдяки своїй доступності, універсальності та позитивному впливу на фізичний стан молоді. Останні наукові дослідження психологів, педагогів, теоретиків з фізичного виховання і спорту підтверджують зростаючу роль цього виду спорту у підвищенні рівня рухової активності студентів закладів вищої освіти. На думку А. Мельник, варто звернути увагу на потенціал застосування методики колового тренування позитивно впливає на розвиток швидкісно-силових здібностей волейболістів. Цей підхід включає чергування різних вправ, спрямованих на розвиток сили, швидкості та координації, що забезпечує всебічний розвиток фізичних якостей спортсменів.

Виклад основного матеріалу. Запропоновано використовувати комплекси вправ за протоколом Табата для розвитку швидкісно-силових здібностей волейболістів у їхній тренувальній діяльності. Протокол Табата – це принцип побудови інтервального тренування. Він складається із серій коротких 30-секундних інтервалів: 20 секунд максимального навантаження та

10 секунд відпочинку [3]. Особливу увагу розвитку координаційних здібностей у волейболі приділяють у власній публікації С. Марченко, А. Диханова (2019), саме вони проаналізували як рухові якості відіграють важливу роль у виконанні технічних елементів. Низка досліджень авторського колективу на чолі з Н. Груцяк акцентують увагу на потенційних можливостях волейболу як ефективного засобу підвищення рухової активності студентів не спортивного профілю.

Цікавим рішенням її оптимізації стала пропозиція реалізації робочої програми «Спортивно орієнтоване фізичне виховання: волейбол» у ЗВО неспортивного профілю. Адже відносна простота правил, різноманітність ігрових ситуацій, адекватні можливості забезпечення локаціями для гри спонукала саме до вибору цієї спортивної гри. Автори запропонували структуру та зміст програми, надали методичні та практичні рекомендації. На їх думку, важливим організаційним моментом при впровадженні волейболу в спортивно орієнтоване фізичне виховання у ЗВО є продумане планування педагогічного процесу. Головними завданнями, які вирішуються у вишах при спортивно орієнтованому фізичному вихованні студентської молоді на заняттях з волейболу є забезпечення розвитку основних та спеціальних фізичних якостей, оволодіння технічними та тактичними елементами гри, визначенням оптимальних фізичних навантажень та оволодіння засобами відновлення

організму після фізичних навантажень, використання засобів волейболу з метою оздоровлення організму, формування засад здорового способу життя. Оздоровча спрямованість практичних занять є важливим завданням при проведенні освітнього процесу з фізичного виховання у ЗВО, яка багато в чому визначається правильно організованою руховою активністю здобувачів вищої освіти. Підвищення оздоровчого потенціалу здобувачів освіти відбувається завдяки використанню на заняттях вправ з різних видів спорту, як однієї з форм вдосконалення фізичного виховання та підвищення рівня здоров'я. Волейбол є одним із видів спорту, який забезпечує комплексний розвиток фізичних якостей. У цій спортивній грі поєднуються різні види рухової активності і належні паузи відпочинку, що дозволяє ефективно впливати на показники здоров'я молодих людей [4].

Висновки. Таким чином, дослідження ролі волейболу у фізичному вихованні студентів має значний потенціал для розвитку, як у традиційному форматі, так і через інноваційні підходи, що відповідають сучасним викликам та потребам студентської молоді.

Література.

1. Мельник А. Ю. Розвиток стрибучості волейболістів 13-14 років методом колового тренування *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти: Збірник статей XXI міжнародної наукової конференції*, м.Харків, 07 лютого 2025 р. С. 126-128.

2. Мельник А. Ю., Стрельникова Є. Я. Розвиток швидкісно-силових здібностей волейболістів за рахунок комплексу вправ за протоколом Табата. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2022. № 85. С. 118-122.

3. Груцяк Н. Б., Колій С. М., Коник Г. О. Волейбол у фізичному вихованні студентів закладів вищої освіти неспортивного профілю. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти: Збірник статей міжнародної XX наукової конференції*, м. Харків, 07 лютого 2025 р. С. 71-75.

4. García-González, L., Abós, Á., Diloy-Peña, S., Gil-Arias, A., & Sevil-Serrano, J. (2020). Can a Hybrid Sport Education/Teaching Games for Understanding Volleyball Unit Be More Effective in Less Motivated Students? An Examination into a Set of Motivation-Related Variables. *Sustainability*, 12(15), 6170. <https://doi.org/10.3390/su12156170>.

ВДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ТРЕНЕРІВ ТА СПОРТСМЕНІВ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

Таранець Любов Сергіївна

викладач кафедри теорії та методики спорту, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, м. Умань, Україна

Постановка проблеми. Легка атлетика – один із найпопулярніших видів спорту у світі. Підтвердженням цьому є і той факт, що в легкій атлетиці на Іграх Олімпіад розігрується 48 комплектів нагород – найбільше серед усіх видів спорту. Тому вдалий виступ будь-якої національної збірної команди світу, в тому числі й України, на олімпійських аренах багато в чому залежить і від успішності представників легкоатлетичного спорту. На сучасному етапі розвитку легка атлетика характеризується не тільки ознаками, притаманними іншим олімпійським видам спорту, а й тим, що вона акумулювала ідеї та тенденції професійного спорту.

Однією з таких тенденцій є те, що у фіналах найбільших спортивних форумів збільшилася кількість легкоатлетів, вік яких перевищує 30–35 років. Все це дає підстави вважати, що тривалість збереження високої спортивної майстерності легкоатлетів значно зросла. Це можна пояснити удосконаленням системи підготовки, її зростаючою індивідуалізацією, ефективнішою реалізацією позатренувальних та позазмагальних чинників, професійним підходом до процесу підготовки в цілому, а також комерціалізацією спорту [2].

Водночас очевидним стало збільшення соціального і економічного значення довготривалої та успішної кар'єри. Ці фактори вплинули на те, що провідними фахівцями у галузі теорії і методики підготовки спортсменів удосконалено періодизацію багаторічної підготовки. Стратегія такої підготовки, в першу чергу, спрямована на довготривалість спортивної кар'єри. При цьому цілком обґрунтовано пропонується до перших трьох етапів (початкової підготовки, попередньої та спеціалізованої базової) додати наступні чотири: підготовки до вищих досягнень, максимальної реалізації індивідуальних можливостей, збереження вищої спортивної майстерності та поступового зниження досягнень. З іншого боку, фахівці Міжнародної асоціації легкоатлетичних федерацій (IAAF) в рамках програми «Система навчання та сертифікації тренерів» (SECS) впроваджують програми для залучення і роботи з дітьми 7–8 та 9–10 річного віку [3].

Враховуючи нові тенденції розвитку легкоатлетичного спорту та нові положення в теорії та методиці організації та побудови багаторічної підготовки спортсменів, повинні вдосконалюватися і навчальні програми для

дитячо-юнацьких спортивних шкіл та шкіл вищої спортивної майстерності в різних видах спорту, в тому числі й легкій атлетиці. Програму складено на основі фундаментальних даних науково методичної літератури з теорії та методики підготовки спортсменів в різних видах спорту, відомостей з побудови тренувального процесу в легкій атлетиці, нормативних документів, а також аналізу попередніх навчальних програм [1].

У першій частині програми розкрито основи побудови підготовки в навчальних групах, режим роботи тренерів, наповнюваність груп.

У другій представлено основні теоретичні аспекти спортивної підготовки легкоатлетів: мета, завдання і напрями підготовки; засоби, методи та специфічні принципи підготовки. Розкрити структуру та зміст багаторічної підготовки, висвітлено вікові особливості спортивного тренування, наведено основи побудови тренувального процесу легкоатлетів протягом року, а також організаційно-методичні вказівки щодо проведення теоретичних та навчально-тренувальних занять.

Третю частину навчальної програми присвячено висвітленню основ побудови спортивного тренування в окремих видах легкої атлетики, де представлено завдання, засоби і методи тренування, орієнтовні нормативи з фізичної підготовленості, річні обсяги тренувальних та змагальних навантажень [3].

Література.

1. Аврутін С. Ю., Артюшенко А. Ф., Беца Н. Н. та ін. Легка атлетика: посібник. К.: Логос, 2017. 759 с.

2. Волков Л. В. Теорія та методика дитячого та юнацького спорту. К.: Олімп. літ., 2002. 296 с.

3. Гамалій В. В. Біомеханічні аспекти техніки рухових дій у спорті: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. К.: Наук. світ, 2007. 212 с.

ПАРТНЕРСЬКА ВЗАЄМОДІЯ ДИТЯЧОГО САДКА І СІМ'Ї В ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДОШКІЛЬНИКІВ

Цибульська Вікторія Вікторівна

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри спортивних дисциплін Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького, м. Мелітополь-Запоріжжя, Україна

Безверхня Галина Василівна

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор кафедри теорії та методики фізичного виховання Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини, м. Умань, Україна

Постановка проблеми. Сім'я і дитячий садок в хронологічному ряду пов'язані формою наступності, що забезпечує безперервність виховання і навчання дітей. Передача з родини дитини в дошкільний заклад, обумовлено не принципом паралельності, а принципом взаємопроникнення двох соціальних інститутів. Загальний курс на пріоритет громадського виховання - закономірне і гуманне прагнення захистити дітей від страждань в неблагополучних сім'ях, передавши їх якомога раніше в громадські виховні заклади. Тенденція ж, спрямована на зміцнення сім'ї, мінімізує суспільне виховання на користь сімейного. Обидві ці тенденції, окремо взяті, виявляють свою половинчастість. Ні сім'я, ні дитячий садочок не можуть замінити один одного. Дитячий садок повинен успадкувати субкультуру дитинства: творчу самоорганізацію, природну передачу ігрових традицій.

Виклад основного матеріалу. Для більшості країн сьогодні очевидно: найуспішніша дитина розвивається, виховуючись у двох інститутах - сім'ї та дошкільному закладі. Як вказується в Концепції дошкільного виховання, дитячий садок може і повинен стати центром перебудови всієї педагогічної практики в країні, багатьох стихійно сформованих систем виховання. Це підготує необхідний крок і для реформи сімейного виховання. Важливою умовою наступності є встановлення довірчого ділового контакту між родиною і дитячим садом, в ході якого коригується виховна позиція батьків і педагога.

Дошкільні заклади допомагають родині реалізовувати всебічне виховання дітей. Вперше за довгі роки батьки стають повноцінними учасниками навчально-виховного процесу і розглядаються як безпосередні замовники і споживачі [3].

Ще П. Ф. Лесгафт зазначав, що «... при первісному вихованні усього наочніше можна бачити все значення серйозно утвореної матері. Справді, що може бути вище і цінніше розумної матері; можна сказати, що рівень розвитку

суспільства знаходиться завжди в прямого зв'язку і прямої пропорційності з рівнем розвитку жінки [2]. Чим вища освіта жінки, тим серйозніше може бути спрямоване сімейне виховання дитини, що має, без сумніву, саме серйозне значення для всього життя людини».

Однак батьки не завжди володіють достатніми знаннями і вміннями для забезпечення дитині нормального розвитку і відчують труднощі, обумовлені наступними причинами: незнанням вікових особливостей дітей і невмінням враховувати індивідуальні; неправильно обраним авторитарним стилем спілкування з дитиною; недостатнім володінням руховими вміннями; невмінням виконувати завдання в умовах ігрової діяльності [1].

Т. С. Грядкіна зазначає, що батьки найбільші утруднення відчують в налагодженні контактів, особливо з хлопчиками, в організації рухової активності, створенні розвивального середовища в домашніх умовах. Вони не до кінця розуміють значення здорового способу життя і оздоровчих заходів, що проводяться в дошкільних закладах; у багатьох з них (25,3%) відсутня стійка мотивація до спільної роботи з дошкільним навчальним закладом.

Недостатні знання вікових особливостей фізіології розвитку дітей, застосування помилкового рухового режиму в період грудного віку призводить до того, що в три роки діти приходять в дитячий сад вже з порушеннями координації рухів і неправильною поставою.

Більшість батьків готові взяти активну участь в інтелектуальному, психоемоційному і фізичному розвитку своїх дітей, але цьому заважає відсутність у них умінь проведення подібної роботи. Саме тому, педагогічний колектив дошкільного закладу, заклопотаний станом здоров'я своїх майбутніх вихованців і зацікавлений в кваліфікованій допомозі батькам по формуванню здоров'я дітей в сім'ї, може організувати фізкультурні заняття для дітей раннього віку з батьками і тим самим сприяти підвищенню фізкультурної грамотності батьків.

На базі дошкільного закладу існують різні форми роботи з батьками. Назвемо лише деякі з них:

Загальні збори. Проводяться в вересні місяці для всіх батьків, чиї діти відвідують даний дошкільний заклад. Вони дозволяють ознайомитися батькам з дошкільним закладом, програмами, технологіями, методиками, які практикуються в даному закладі, а також отримати уявлення про факультативні заняття і педагогів. Вирішуються питання організаційного плану. Батьки мають можливість отримати уявлення про специфіку предмета від фахівця з даного питання. Закінчуються загальні збори екскурсією по ДНЗ.

Екскурсія по ДНЗ. Дозволяє отримати наочну інформацію про зали і кабінети, обладнаних для занять з дітьми, місця для ігор, денного сну і

харчування.

Індивідуальні консультації. Проводяться у кожного фахівця дошкільного закладу за індивідуальним графіком (психолог, логопед, лікар, музичні та фізкультурні керівники, тощо). Можливість отримати уявлення про успіхи своєї дитини, його невдачі і роз'яснення про причини, які перешкоджають розвитку. Озброїться рекомендаціями, що необхідні або бажано робити поза дошкільним закладом.

Інформаційні стенди. Призначені для того, щоб донести до батьків інформацію про розпорядок дня, режимні моменти, про систему занять з дітьми та їх батьками, про розклади свят і семінари, а також про результати змагань, що проводяться всередині і поза дошкільним закладом.

Фізкультурні свята. Тут батьки мають можливість наочно переконатися в успіхах своєї дитини, а також самим взяти участь, як в організації, так і в безпосередній участі.

Спортивний комплекс, пишуть О. В. Єремєєва і А. В. Митрошенков, як це не здається дивним, може бути ефективно використаний для спілкування з дитиною, виховання його моральності.

Вчені вважають, що соціалізація особистості починається в ранній дошкільний період. До цієї пори в голові дитини, так би мовити, «моральний вакуум». Заповнюватися він починає, природно, завдяки спілкуванню з членами сім'ї. Тут дуже може допомогти спортивний комплекс, створивши умови для спілкування з дитиною в конкретному, живому середовищі. Якщо у дорослого не з'явиться щирого інтересу до занять, а дитині він буде вказувати поблажливим тоном, як займатися, то навряд чи досягне бажаного ефекту. Жодна дитина не народжується з відчуттям, що її повинні підганяти. Це відчуття тим більше не з'явиться до 2-3 років розквіту його творчих здібностей. Саме в цей період дитина – це «геніальний лінгвіст», «чомучка», автор парадоксальних глибоких думок, добре викладених у книзі К. І. Чуковського «Від двох до п'яти».

Література.

1. Кожухова Н. Н. Вихователь з фізичної культури в дошкільних установах: навчальний посібник для студ. пед. навч. закладів. Київ, 2002. 320 с.
2. Маралов В. Г., Ситаров В. А. Діагностика соціальної активності дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Київ, 2001. 46 с.
3. Смирнова Є. О. Особливості спілкування з дошкільнятами: навчальний посібник для студ. пед. навч. закладів. Київ, 2004. 160 с.

СЕКЦІЯ 4
ОРГАНІЗАЦІЙНО-УПРАВЛІНСЬКІ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ
УМОВИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ТА УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ В ЗАКЛАДАХ
ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

ЕКОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЯК КЛЮЧОВІ ДЕТЕРМІНАНТИ ЗДОРОВ'Я:
ІНТЕГРАЦІЯ ЕКОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ У ФОРМУВАННЯ
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ

Грабовський Олександр Володимирович

кандидат біологічних наук, доцент;

*доцент кафедри теорії і методики професійної освіти та інноваційних
технологій*

КЗ «Закарпатський інститут післядипломної педагогічної освіти»

Закарпатської обласної ради, м. Ужгород, Україна

Постановка проблеми. Сучасні освітні підходи дедалі більше акцентують увагу на необхідності формування в учнів ключових компетентностей, що забезпечують гармонійний розвиток особистості та її здатність відповідально ставитися до власного життя і довкілля. В умовах глобальних екологічних викликів та зростання поширеності захворювань, пов'язаних із впливом навколишнього середовища, особливої актуальності набуває поєднання екологічної освіти та здоров'язбережувальної компетентності. Ця інтеграція є фундаментально важливою для учнівської молоді, оскільки сприяє розвитку цінностей, що визначатимуть їхнє майбутнє ставлення до природи й здоров'я. Такий підхід дозволяє не лише підвищити рівень екологічної грамотності, а й забезпечити усвідомлене ставлення до збереження фізичного та психічного благополуччя, що відповідає завданням Нової української школи (НУШ) та сучасної парадигми сталого розвитку.

Попри очевидний зв'язок між станом довкілля та здоров'ям, екологічна грамотність населення, зокрема учнівської молоді, залишається недостатньою. Однією з причин є фрагментарний підхід до екологічної освіти та недостатнє її поєднання з компонентами здоров'язбережувальної компетентності. Нова українська школа наголошує на необхідності формування цілісного бачення здоров'я як результату взаємодії біологічних, соціальних та екологічних чинників, однак педагогічна практика показує, що інтегративні моделі екологічної та здоров'язбережувальної освіти використовуються недостатньо

системно. У цьому контексті особливої актуальності набуває проблема обґрунтування ролі екологічних чинників як ключових детермінант здоров'я та пошуку ефективних педагогічних стратегій інтеграції екологічної освіти у формування здоров'язбережувальної компетентності учнів. Це потребує як теоретичного переосмислення змісту екологічної та валеологічної освіти, так і розроблення практичних інструментів для забезпечення екологічно відповідальної поведінки підростаючого покоління.

Аналіз наукових досліджень, на які опирається автор. Проблематика взаємозв'язку довкілля і здоров'я людини широко представлена у наукових працях екологів, валеологів, медиків і педагогів. Питання здоров'язбережувальної компетентності учнів розкриті у роботах Т. Бойченко, Г. Сергієнко, В. Оржеховської, де визначаються її структурні компоненти, умови розвитку та методичне забезпечення. У межах міждисциплінарних підходів, що інтегрують екологічні та валеологічні аспекти, важливими є дослідження Л. Глазунової, М. Скрипник, О. Чистякової, які пропонують моделі екологічно орієнтованої поведінки та підходи до формування екологічної безпеки в освітніх закладах [1]. Разом з тим, попри значну кількість теоретичних і практичних напрацювань, проблема інтеграції екологічної освіти у формування здоров'язбережувальної компетентності в учнів НУШ залишається недостатньо систематизованою. Науковці рідко розглядають екологічні чинники саме як ключові детермінанти здоров'я, а педагогічні моделі інтеграції найчастіше залишаються на рівні окремих рекомендацій, що зумовлює необхідність подальших комплексних досліджень.

Мета дослідження. Метою є теоретичне обґрунтування ролі екологічних чинників як ключових детермінант здоров'я людини та розроблення концептуальних підходів до інтеграції екологічної освіти у процес формування здоров'язбережувальної компетентності учнів закладів загальної середньої освіти.

Виклад основного матеріалу. У Концепції «Нова українська школа» здоров'язбережувальна компетентність визначається як здатність учня усвідомлювати чинники впливу на здоров'я, аналізувати ризики, ухвалювати відповідальні рішення та дотримуватися здорового способу життя. Екологічний компонент є невід'ємною складовою цієї компетентності.

Інтеграція екологічної освіти у розвиток здоров'язбережувальної компетентності передбачає поєднання знань про стан довкілля зі знаннями про здоров'я людини, що сприяє формуванню в учнів усвідомленого ставлення до власного благополуччя та добробуту інших. До основних напрямів інтеграції варто віднести:

1. Взаємозв'язок природи та здоров'я. Підкреслюється, що стан здоров'я людини тісно пов'язаний з екологічною ситуацією. Чисте повітря, якісна вода, безпечні продукти харчування та можливість контакту з природою мають прямий вплив на самопочуття.

2. Формування ціннісних орієнтацій. У дітей формується усвідомлення важливості турботи не лише про власне здоров'я, а й про здоров'я планети. Таким чином, екологічно відповідальна поведінка стає складовою здорового способу життя.

3. Практична діяльність. Учні залучаються до корисних екологічних і здоров'язбережувальних практик, зокрема: участь у природоохоронних заходах (прибирання зелених зон); робота з благоустрою територій (висаджування рослин); опанування принципів сталого розвитку та альтернативної енергетики.

4. Використання здоров'язбережувальних технологій. Освітній процес доповнюється методами, що враховують екологічні аспекти: валеологічне навчання із акцентом на використанні безпечних і природних продуктів; психолого-педагогічні практики, які вивчають вплив довкілля на емоційний стан учнів [2].

У контексті НУШ ефективною є інтеграція екологічної освіти у формування здоров'язбережувальної компетентності шляхом:

міжпредметної інтеграції (інтеграція екологічного змісту у всі рівні освіти забезпечує комплексне розуміння здобувачами освіти взаємозв'язків між екологією та здоров'ям. Реалізація можлива через інтегровані курси, STEAM-проекти, дослідницькі практики та міжпредметні зв'язки);

дослідницько-проектної діяльності (проектно-дослідницькі методи є ефективними для формування навичок аналізу екологічних ризиків. Прикладом є шкільні екопроекти: «Якість повітря в громаді», «Мікробіологічний аналіз води», «Шумове забруднення: оцінка та шляхи зменшення» тощо);

формування екологічних цінностей (окрім знань та умінь, учні повинні засвоювати екологічні цінності та відповідальність за власне здоров'я. Ефективними є волонтерські акції, громадські ініціативи, участь у екологічних кампаніях);

використання цифрових інструментів (цифрові сервіси дозволяють проводити моніторинг довкілля, екологічні моделювання, аналіз даних забруднення у режимі реального часу, використовувати віртуальні лабораторії, що підвищує якість екологічної освіти).

Отже, практична модель інтеграції екологічної освіти у формування здоров'язбережувальної компетентності містить такі структурні компоненти:

цільовий компонент – формування екологічної та здоров'язбережувальної компетентностей;

змістовий компонент – екологічні знання, інформація про екологічні ризики та механізми їх впливу на здоров'я;

операційний компонент – методи (дослідницькі, проєктні, інтерактивні), форми (експедиції, польові дослідження, лабораторії);

оцінювальний компонент – критерії сформованості компетентностей, екологічні портфоліо, самооцінка;

результативний компонент – екологічно відповідальна та здоров'язбережувальна поведінка учнів [3].

Впровадження інтегрованих моделей екологічної та здоров'язбережувальної освіти вимагає створення відповідних педагогічних умов: модернізації змістового компоненту, використання дослідницьких методів, STEM/STEAM-орієнтації, впровадження практик екологічного моніторингу, формування партнерств між школою та громадою. Ефективне поєднання теоретичних знань і практичної діяльності сприяє усвідомленню учнями відповідальності за власне здоров'я та довкілля, а також забезпечує розвиток екологічно орієнтованої поведінки.

Таким чином, формування здоров'язбережувальної компетентності через інтеграцію екологічної освіти є стратегічним напрямом розвитку сучасної школи, що відповідає викликам сталого розвитку та потребам сучасного суспільства. Запропоновані підходи можуть стати підґрунтям для розроблення нових освітніх програм, методичних матеріалів та шкільних екологічних ініціатив.

Література.

1. Жирська Г.Я. Формування в учнів ціннісного ставлення до природи як компонента екологічної культури. *Наукові записки Тернопільського НПУ. Серія: Педагогіка*. 2014. № 2. С. 74-81.

2. Поліщук Наталія. Формування здоров'язбережувальної компетентності студентської молоді як пріоритет державної політики. *Соціальна робота та соціальна освіта*. 2021. № 2 (7). С. 195-204.

3. Тарасенко, Г.С. Формування здоров'язбережувальної компетентності вчителя природничих дисциплін у контексті інтегрованого підходу до освітніх процесів. *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія: Педагогічні науки*. 2018. № 10-11. С. 86-93.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ НА УРОКАХ ПРИРОДНИЧИХ ДИСЦИПЛІН В УМОВАХ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

Грабовська Тетяна Іванівна

*кандидат фізико-математичних наук, доцент; заступник директора з
навчально-методичної роботи та моніторингу якості освіти
КЗ «Закарпатський інститут післядипломної педагогічної освіти»
Закарпатської обласної ради, м. Ужгород, Україна*

Постановка проблеми. Протягом останніх десятиліть особливу стурбованість викликає стан здоров'я дітей та підлітків. Особливо важливою є проблема збереження та зміцнення здоров'я учнів закладів загальної середньої освіти (ЗЗСО), оскільки саме в шкільному віці відбувається активний фізичний і інтелектуальний розвиток особистості. Значущість цієї проблеми відображена у численних законодавчих та нормативних актах, зокрема: Законі України «Про освіту» (2017), Законі України «Про повну загальну середню освіту» (2020), «Державному стандарті базової середньої освіти» (2020) та інших. Саме тому одним із пріоритетних завдань системи загальної середньої освіти є створення умов для збереження здоров'я дітей і підлітків, формування у них ціннісного ставлення до здоров'я та розвитку навичок здорового способу життя [1].

Нова українська школа (НУШ) ставить перед педагогами завдання не тільки передавати знання з природничих дисциплін, а й формувати здоров'язбережувальну компетентність, яка об'єднує знання про фізіологію, екологічні фактори, здоровий спосіб життя та практичні уміння самозбереження. Проте сучасні підручники та навчальні програми часто не передбачають системної інтеграції знань про здоров'я у природничі дисципліни, що знижує ефективність формування цієї компетентності. Таким чином, проблема дослідження полягає у пошуку ефективних педагогічних стратегій та методів, які забезпечують інтеграцію здоров'язбережувальних знань при вивченні природничих дисциплін. Важливим є визначення способів поєднання теоретичних знань, практичних навичок та мотиваційних

компонентів, що сприятимуть формуванню в учнів усвідомленого ставлення до власного здоров'я та здорового способу життя.

Аналіз наукових досліджень, на які опирається автор. Проблема формування здоров'язбережувальної компетентності учнів активно досліджується вітчизняними науковцями. Дослідження О. Гнатюк та І. Дорож показують, що інтеграція валеологічних знань у освітній процес сприяє формуванню в учнів ціннісного ставлення до здоров'я. О. Мондич підкреслює роль учителів у розвитку здоров'язбережувальної компетентності, а С. Дудко акцентує на важливості педагогічних технологій для формування відповідальної поведінки щодо здоров'я. О. Грошовенко, Г. Бучківська, М. Балух, Н. Федченко описують формування здоров'язбережувальної компетентності саме в контексті Нової української школи [2]. Усі ці дослідження підкреслюють мультиаспектність підходу до формування здоров'язбережувальної компетентності: це не лише передача знань, а, насамперед, створення системи педагогічних, соціальних і екологічних умов, активної взаємодії учнів та педагогів. Проте необхідно зауважити, що в сучасних наукових працях здебільшого не описані конкретні практичні моделі інтеграції здоров'язбережувальної компетентності у закладі загальної середньої освіти, що формує наукову прогалину та окреслює напрямки для подальших емпіричних досліджень.

Мета дослідження полягає у визначенні ефективних методів і підходів формування здоров'язбережувальної компетентності учнів на уроках природничих дисциплін в умовах Нової української школи.

Виклад основного матеріалу. Сьогодні ключовим напрямом розвитку системи освіти України є компетентнісний підхід, який передбачає зміщення акценту з простого засвоєння учнями знань, умінь і навичок на формування та розвиток їх здатності самостійно приймати рішення та ефективно застосовувати набуті знання й особистий досвід у різних життєвих ситуаціях. У рамках компетентнісного підходу впровадження здоров'язбережувальних технологій спрямоване на формування здоров'язбережувальної компетентності.

Природничі дисципліни (біологія, екологія, хімія, фізика, географія) мають унікальні можливості для розвитку таких компетентностей, оскільки дозволяють учням не лише отримати теоретичні знання, а й формувати практичні навички, ціннісні орієнтації та свідоме ставлення до власного здоров'я.

Зокрема, біологія дає учням глибокі знання про структуру, функції та розвиток організму людини, що є фундаментом для формування компетентності збереження здоров'я. Вивчення анатомії та фізіології дозволяє учням зрозуміти, як функціонують органи та системи організму, що допомагає усвідомлено підтримувати їхню роботу через здоровий спосіб життя. Теми про імунну систему, харчування, обмін речовин і вплив фізичних навантажень сприяють формуванню практичних умінь у плануванні режиму дня, організації фізичної активності та правильного харчування. Практичні заняття, спостереження та лабораторні досліді стимулюють критичне мислення та розвивають навички наукового пізнання, необхідні для усвідомленого прийняття рішень щодо власного здоров'я.

Хімія допомагає учням зрозуміти взаємозв'язок між речовинами та їх вплив на здоров'я людини та довкілля. Дослідження складу продуктів харчування, води, косметичних засобів та ліків формує практичні навички оцінки безпеки та якості споживаних речовин. Теми токсикології та хімії навколишнього середовища дають учням уявлення про небезпеки хімічних сполук та методи їхнього безпечного використання. Використання хімічних експериментів у навчанні сприяє формуванню відповідального ставлення до власного здоров'я та екологічної свідомості.

Фізика пояснює учням закономірності природних процесів і вплив фізичних факторів на організм людини. Вивчення механіки та енергетики допомагає зрозуміти принципи безпечної поведінки при фізичній активності, користуванні технічними засобами та побутовими приладами. Теми оптики, теплопередачі, електрики та магнетизму дозволяють учням оцінювати ризики в повсякденному житті та виробляти навички безпечного поводження з технікою.

Лабораторні роботи та моделювання фізичних процесів сприяють розвитку практичних компетентностей, що безпосередньо впливають на збереження здоров'я.

Географія та екологія дозволяють учням усвідомити зв'язок між станом довкілля, соціальними умовами та здоров'ям людини. Вивчення кліматичних умов, забруднення довкілля та ресурсозбереження формує екологічну свідомість та навички оцінки ризиків для здоров'я. Практичні завдання з аналізу локальних екологічних проблем сприяють розвитку навичок екологічного мислення та відповідальної поведінки.

Інтеграція знань з біології, хімії та географії дозволяє учням розуміти, як фактори навколишнього середовища впливають на здоров'я людини, що сприяє формуванню цілісної здоров'язбережувальної компетентності.

Для ефективного формування здоров'язбережувальної компетентності важливо використовувати інтегрований підхід та різні педагогічні методи [3]:

проектна діяльність – створення учнями дослідницьких проєктів з тем здорового способу життя, оцінки екологічної ситуації, безпечного використання речовин;

практичні експерименти – лабораторні роботи з біології, хімії та фізики, що демонструють взаємозв'язок знань із реальним життям;

ігрові методи та моделювання – симуляції ситуацій, що вимагають прийняття рішень щодо здоров'я та безпечної поведінки;

міжпредметна інтеграція – спільні завдання з природничих дисциплін, де учні оцінюють вплив різних факторів на здоров'я, довкілля та безпеку;

екскурсії та польові спостереження – формування практичного досвіду у природному середовищі, розвиток екологічної культури та відповідальності за власне здоров'я.

Необхідно зауважити, що інтеграція природничих дисциплін у формування здоров'язбережувальної компетентності дозволяє: підвищити рівень усвідомлення учнями власного здоров'я та його залежності від зовнішніх факторів; сформувати практичні навички профілактики захворювань,

організації фізичної активності та безпечного поводження з речовинами; розвивати критичне мислення, наукову культуру та відповідальне ставлення до довкілля.

Формування здоров'язбережувальної компетентності через природничі дисципліни сприяє підвищенню усвідомлення учнями власного здоров'я, розвитку навичок самостійного ухвалення рішень щодо здорового способу життя та формуванню відповідального ставлення до навколишнього середовища. Таким чином, природничі науки виступають ефективним освітнім інструментом для комплексного розвитку учнів, спрямованого на збереження та зміцнення здоров'я, що є важливою складовою сучасної компетентісно зорієнтованої освіти.

Література.

1. Волкова І. Сучасні підходи до визначення поняття «здоров'язбережувальна компетентність». URL: http://edu-post-diploma.kharkov.ua/wpcontent/uploads/2024/04/Zdoroviazberezhuvalna_skladova_0svity_navchalno-metodychnyi_posibnyk_Kharkiv_2024.pdf#page=8.

2. Дудко С.Г. Сучасні підходи до формування здоров'язбережувальної та здоров'я розвивальної компетентностей учнів базової середньої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. Серія: Педагогічні науки. 2023. № 1 (355). С. 80-87.

3. Новіченко Н.Г., Барна Л.С. Педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності учнів базової школи http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/14766/1/Novichenko_Barna.pdf

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ЗАСІБ НАСКРІЗНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

Дубей Юрій Юрійович

здобувач 2 курсу ОС «магістр», спеціальності 014 Середня освіта предметної спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура), ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Хома Тетяна Василівна,

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури ДВНЗ «Ужгородський національний університет», м. Ужгород, Україна

Постановка проблеми. Освітній процес у закладах загальної середньої освіти ґрунтується на формуванні наскрізних компетентностей учнів, серед яких велике значення має фізичне, психічне та соціальне здоров'я. У сучасних умовах ключова увага зосереджується на інтеграції фізичної культури як засобу не лише розвитку фізичних якостей, а й виховання моральних та ціннісних орієнтацій учнів. За дослідженнями А. Боляк, Г. Коломоєць, А. Ребрина, Н. Боляк засоби фізичного виховання ефективно сприяють розвитку особистісних якостей, що визначають прояв творчих здібностей у дітей, зокрема: впевненість у власних силах; переважання позитивних емоцій та готовність до ризику; відсутність страху бути оригінальним або відмінним від інших; розвиток уяви, фантазії та мислення [3]. Спрямування уроків фізичної культури на формування свідомої громадянської позиції особистості з усталеними морально-вольовими якостями й ціннісними поглядами є актуальним питанням та потребує наукових підходів.

Аналіз наукових досліджень, на які опираються автори. Питання організації уроків фізкультури в початкових класах та їх виховної спрямованості стали об'єктом досліджень Т. Вітер, С. Гавришка, Ф. Мороза, О. Шевчука та інших. Розкриваючи особливості організації самостійних занять фізичною культурою учнів початкової школи, С. Гавришко, Ф. Мороз акцентують на засадах Концепції Нової української школи, що розглядає формування особистості школяра в інтеграції її естетичних, розумових, фізичних і моральних цінностей. З урахуванням психологічних особливостей молодших школярів, заняття з фізичної культури мають формувати позитивний емоційний настрій у дітей. Для цього доцільно творчо застосовувати ігрові методи, музичний супровід, сучасні комп'ютерні технології та інші інтерактивні засоби. Особливо це важливо під час онлайн-уроків, коли учні виконують фізичні вправи відповідно до інструкцій учителя та потребують

високого рівня самостійності та самоконтролю [2].

Формування лідерських якостей, за твердженням О. Шевчука, реалізується на уроках фізкультури в початкових класах через проведення командних, сюжетно-рольових та рухливих ігор. В учнів розвивається вміння співпрацювати, удосконалюються комунікативні навички, активізується творче мислення. У практиці найбільш активно використовуються спільні ігри з учнями, моделювання ігрових ситуацій та рольові форми ігрової діяльності [4].

У дослідженнях Т. Вітер охарактеризовано змістову лінію «Ігрова та змагальна діяльність» Типової освітньої програми, розробленої під керівництвом О. Савченко. Реалізація змістової лінії сприяє формуванню активності, ініціативності, усвідомлення значення співпраці під час ігрових ситуацій, а також вміння чесно змагатися, приймати перемогу та поразку, контролювати емоції, організувати час і мобілізувати ресурси. Учні навчаються оцінювати власні можливості, виконувати різні ролі, нести відповідальність за рішення, використовувати сильні сторони та визнавати недоліки у тактичних діях у різних видах спорту, а також планувати та реалізовувати спортивні проекти (турніри, змагання) і засвоювати навички виконання естафет [1]. Аналіз наукової літератури засвідчує диференційований підхід до питання наскрізного виховання на уроках фізкультури в початковій школі.

Мета: охарактеризувати методичні підходи до уроків фізкультури, що спрямовані на формування наскрізного виховання учнів початкової школи.

Виклад основного матеріалу. Фізична культура в початковій школі забезпечує розвиток фізичних, моральних та ціннісних компетенцій учнів. Узагальнення наукової літератури дає можливість виокремити методичні підходи до інтегрування освітніх та виховних цілей на уроках фізкультури. Серед усіх вирізняємо:

– ігровий метод, що полягає у використанні рухливих, сюжетно-рольових та командних ігор. Означений метод формує ініціативність, активність, співпрацю та лідерські якості. Ігрові ситуації впливають на розвиток комунікаційних навичок, творчого мислення та здатності приймати відповідальні рішення у групі;

– змагальний метод, включає залучення школярів до змагань й естафет. Така діяльність сприяє формуванню в учнів вміння контролювати емоції, долати труднощі, чесно змагатися та приймати результати, що безпосередньо впливає на розвиток моральних та соціальних компетентностей;

– проєктний метод, що передбачає планування та проведення спортивних проєктів (змагання, тематичні естафети), формує організаційні навички, відповідальність та самостійність учнів, а також здатність оцінювати

власні можливості й використовувати їх у груповій діяльності.

Застосування означених методів дозволяє формувати фізичну компетентність, розвивати моральні, вольові та емоційні якості учнів, що є ключовими для реалізації наскрізного виховання у початковій школі.

Висновки. Таким чином, нами охарактеризовано окремі методичні підходи до уроків фізкультури в початковій школі, що спрямовані на формування наскрізного виховання учнів молодшого шкільного віку.

Література.

1. Вітер Т. Особливості фізичного виховання молодших школярів в умовах НУШ (нової української школи). *Соціально-гуманітарний вісник*, 2023. Випуск 41. С 32-35.

2. Гавришко С. Г., Мороз Ф.В. Особливості організації самостійних занять фізичною культурою учнів початкової школи. *Збірник наукових праць «Педагогічні науки»*. Випуск 95, 2021. С. 13-18.

3. Нова українська школа: методика навчання фізичної культури у 1–4 класах закл. заг. сер. освіти: навч.-метод. посіб. / А. А. Боляк, Г. А. Коломоєць, А. А. Ребрина, Н. Л. Боляк. К.: Видавничий дім «Освіта», 2021. 160 с.

4. Шевчук В. Аналіз застосування ігрових методів на уроках фізичної культури початкової школи в умовах НУШ, 2025. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 1(69), 2025. С.3-10.

ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ТА ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПІДХОДИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ: СУТНІСТЬ, ВІДМІННОСТІ ТА УМОВИ РЕАЛІЗАЦІЇ

Митровка Євген Васильович

здобувач освітнього ступеня магістр, спеціальності 017 Фізична культура і спорт, ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Бондарчук Наталія Яківна

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет», м. Ужгород, Україна

Постановка проблеми. Сучасна система шкільної освіти орієнтується на особистісно-орієнтований підхід, який передбачає врахування індивідуальних особливостей, потреб і можливостей кожного учня, що зумовлює необхідність переосмислення традиційних форм і методів навчання в напрямі підвищення їх гнучкості та варіативності.

У галузі фізичного виховання проблема індивідуалізації навчального процесу має особливе значення. Рівень фізичної підготовленості, стан здоров'я, темпи розвитку, мотивація до занять фізичною культурою та спортом серед школярів суттєво відрізняються. Завдання педагога полягає як у формуванні рухових умінь і навичок, так і у створенні таких умов, за яких кожен учень може досягти особистісного прогресу відповідно до власних можливостей, інтересів і побажань.

У даному контексті особливої уваги потребує визначення ролі та місця диференційованого й індивідуального підходів у фізичному вихованні, ефективне застосування яких сприяє оптимізації навчального процесу, забезпечує раціональний розподіл фізичного навантаження, підвищує мотивацію до занять і запобігає перевтомі або травматизму

Аналіз наукових досліджень, на які опираються автори. Огляд наукових джерел показує, що питання індивідуалізації та диференціації у фізичному вихованні широко досліджуються авторами. Наукові та практично орієнтовані праці Бондарчук Н.Я. [1], Руденко В.П. [3], Фоменко В.Х., Петліченко К.В. [4] стали основою для сучасних підходів до організації уроків фізичної культури, підкреслюючи важливість індивідуального підходу, формування груп за рівнем підготовленості та інтересами, а також врахування мотивації учнів. Методичні рекомендації МОН України [2] доповнюють ці положення, наголошуючи на переході до індивідуалізованого навчання, орієнтованого на особистісний розвиток та практичні навички. Таким чином, наукові джерела підтверджують ефективність комплексного поєднання індивідуальних та групових форм роботи з урахуванням фізичних можливостей і зацікавленості учнів.

Метою дослідження є визначення ролі та особливостей застосування індивідуального та диференційованого підходів у фізичному вихованні школярів для підвищення ефективності навчально-виховного процесу.

Виклад основного матеріалу. Ефективність фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти значною мірою визначається здатністю вчителя раціонально поєднувати індивідуальний та диференційований підходи у навчально-виховному процесі.

Індивідуальний підхід є однією з ключових умов ефективності педагогічного процесу, адже будь-який освітній вплив має враховувати індивідуальні особливості кожної дитини. Диференційований підхід ґрунтується на тому самому принципі, проте орієнтується на поділ учнів на групи з подібними характеристиками. Таким чином, індивідуалізація й диференціація у фізичному вихованні виступають засобами розвитку особистості школяра. Врахування відмінностей у стані здоров'я, рівні

фізичного розвитку та функціонуванні організму дає змогу оптимізувати навчальний процес і знайти ефективні підходи до кожного учня [4, с. 107].

Реалізація індивідуального підходу у процесі фізичного виховання ускладнюється через велику наповнюваність класів, що обмежує можливості вчителя здійснювати постійне спостереження, контроль і корекцію дій кожного учня, що знижує ефективність педагогічного впливу та ускладнює врахування фізичних можливостей, рівня підготовленості та інтересів школярів, що суперечить принципам особистісно-орієнтованого навчання.

Водночас індивідуальний підхід не означає проведення занять із кожним учнем окремо, а передбачає поєднання фронтальної, групової та індивідуальної форм роботи з урахуванням особливостей і потреб учнів [3, с. 5].

Одним із практичних способів реалізації відповідних підходів є методика, запропонована викладачем фізичної культури Руденко В.Ф., яка підкреслює, що ефективна організація індивідуалізованого та диференційованого навчання на уроках фізичного виховання потребує постійного контролю та уваги до діяльності кожного учня. Для цього недостатньо обмежуватися поділом класу на традиційні групи за статтю; необхідно проводити більш тонку диференціацію з урахуванням типу статури, темпераменту, фізичних якостей та інтересів учнів.

Рекомендовано регулярно проводити тестування, наприклад, на початку навчального року (вересень) та наприкінці (травень), використовуючи прості й швидкі комплекси вправ:

- біг на швидкість;
- біг на витривалість;
- швидко-силові вправи (стрибок у довжину з місця);
- вправи на силову витривалість (віджимання з упором на гімнастичну лаву);
- вправи на кмітливість.

Результати тестування дозволяють визначити рівень фізичної підготовленості учня; ці показники фіксуються в журналі не у вигляді оцінок, а у формі результатів. Додатково оцінюється виконання навчальної програми, а в травні можуть застосовуватися нормативи вересня наступного року, оскільки дослідження свідчать про мінімальні зміни фізичних показників учнів протягом літнього періоду.

Особливу увагу слід приділяти учням із високими та низькими результатами, враховуючи також медичні показники. Для найуспішніших учнів рекомендується не лише давати додаткові завдання для самостійної роботи вдома, а й формувати навички самостійних тренувань.

Руденко В.Ф. виділяє три можливі способи дозування завдань за рівнем

складності: 1) вчитель визначає ступінь навантаження та самостійно обирає оптимальний варіант для кожного учня; 2) учні самостійно обирають завдання відповідно до власних можливостей за рекомендацією вчителя; 3) учні оцінюють складність завдання та формують власні варіанти виконання.

Такий підхід забезпечує диференційовану організацію навчальної діяльності, оптимізує фізичне навантаження, сприяє формуванню самостійності та відповідальності у процесі фізичного виховання [3, с. 5-6].

Одним із ефективних способів диференціації учнів у процесі фізичного виховання є врахування їхньої мотивації та ставлення до уроків. Зокрема, доцільно формувати групи залежно від рівня зацікавленості школярів у заняттях фізичною культурою, приділяючи особливу увагу учням із низьким або вибіркоким інтересом і спрямовуючи педагогічні зусилля на формування позитивної мотивації до рухової активності. Робота з такими учнями передбачає вдосконалення організації навчального процесу, застосування креативних методичних прийомів, залучення до позаурочних форм фізичного виховання та урізноманітнення змісту занять. У межах одного класу можливо створювати тимчасові або постійні навчальні групи за інтересами у сфері фізичної культури [1, с. 20-21].

Відповідно до Інструктивно-методичних рекомендацій щодо викладання навчальних предметів та інтегрованих курсів у закладах загальної середньої освіти на 2025/2026 навчальний рік («Освітній навігатор на 2025/2026 навчальний рік»), навчальна діяльність у галузі «Фізична культура» спрямована на забезпечення гармонійного фізичного розвитку учнів, удосконалення життєво необхідних рухових умінь і навичок, підвищення функціональних можливостей організму та формування стійкої мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

Методичні підходи при цьому рекомендують поступовий перехід від традиційної моделі навчання до індивідуалізованої, що передбачає:

- можливість індивідуального вибору засобів та форм діяльності;
- застосування завдань різного рівня складності;
- самостійний вибір кількості повторень, темпу виконання та амплітуди рухів;
- акцент на особистісно-зорієнтованих, компетентнісних, діяльнісних та проблемних підходах;
- формування практичних навичок, що можуть бути використані в повсякденному житті [2].

Очевидно, що поєднання диференційованого та індивідуального підходів створює сприятливі умови для ефективного фізичного виховання школярів.

Висновки. Таким чином, індивідуальний та диференційований підходи є

основою ефективного фізичного виховання школярів, адже вони дозволяють враховувати фізичні можливості, рівень підготовленості, мотивацію та інтереси кожного учня. Диференційований підхід передбачає формування груп з подібними характеристиками, тоді як індивідуальний орієнтований на роботу з кожним учнем, забезпечуючи особистісний розвиток. Практична реалізація обох підходів потребує застосування різних форм організації уроку: фронтальної, групової та індивідуальної, регулярного тестування, дозування навантаження та врахування медичних і фізичних показників учнів. Особливо ефективним є формування навчальних груп за інтересами та рівнем мотивації, що сприяє підвищенню зацікавленості до занять фізичною культурою, розвитку позитивної рухової активності та створює умови для підвищення залученості учнів, оптимізації навантаження й індивідуального прогресу в межах колективного процесу навчання. Методичні рекомендації сучасної школи передбачають поступовий перехід від традиційної моделі навчання до індивідуалізованої, що створює умови для гармонійного фізичного розвитку учнів та формування практичних навичок, які можуть бути застосовані у повсякденному житті.

Література.

1. Бондарчук Н. Я. Інтерес молодших школярів до занять фізичною культурою як психологічний критерій диференціації у процесі фізичного виховання. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2014. № 2. С. 17-22.

2. Про інструктивно-методичні рекомендації щодо викладання навчальних предметів / інтегрованих курсів у закладах загальної середньої освіти у 2025/2026 навчальному році. Міністерство освіти і науки України. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/uploads/public/66d/ffe/c4c/66dffec4c92d2958213439.pdf>.

3. Руденко В. П. Індивідуальний підхід при проведенні уроків фізичного виховання в Дніпровському центрі професійно-технічної освіти. Державний професійно-технічний навчальний заклад «Дніпровський центр професійно-технічної освіти». URL: https://dnvcpprmgz.org.ua/img/all/administration/files/rudenko_metod_2.pdf.

4. Фоменко В. Х., Петліченко К. В. Індивідуальний підхід на уроках фізичної культури до дітей різних вікових груп. Сучасні технології в галузі фізичного виховання, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: збірник наукових праць за матеріалами XI Міжнар. наук.-метод. конф. (Харків, 4-5 квітня 2021 р.). Національна академія Національної гвардії України, кафедра фізичної підготовки та спорту. Харків, 2021. Вип. 11. С. 107-109.

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА КЛЮЧОВИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

Петрус Борис Борисович

здобувач 2 курсу ОС «магістр» спеціальності 014 Середня освіта предметної спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Хома Тетяна Василівна

*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури, ДВНЗ «Ужгородський національний університет»,
м. Ужгород, Україна*

Постановка проблеми. Концепція Нової української школи орієнтована на формування у здобувачів закладів загальної середньої освіти ключових та предметних компетентностей, необхідних для успішної самореалізації в житті. Однією з таких є здоров'язберігаюча компетентність, що передбачає здатність молодших школярів усвідомлено ставитися до власного здоров'я, дотримуватися правил безпечної життєдіяльності, прагнути до здорового способу життя. У зв'язку із цим, організація освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти має базуватися на проведенні системної роботи як на уроках, так і в позаурочний час з метою створення цілісного здоров'язберігаючого середовища. Це зумовлює потребу у визначенні ефективних педагогічних умов, методів і засобів формування здоров'язберігаючої компетентності як невід'ємної складової ключових компетентностей учнів початкової школи.

Аналіз наукових досліджень. Означене питання в центрі наукових розвідок низки авторів (Биков І., Волошин О., Гнатюк О., Овчарук В.). Авторами окреслюються теоретичні підходи до поняття «здоров'язберігаюча компетентність», розкриваються шляхи її формування в учнів початкової та базової середньої освіти. Відтак, В. Овчарук виокремлює категорію «здоров'язбереження», до якої включає: здоров'я, рухову активність, здоров'язбережувальне середовище, здоров'язбережувальні технології, валеологічну культуру, освітній простір [3].

Формування здоров'язберігаючої компетентності в учнів передбачає готовність педагогічних працівників до здоров'язбережувальної професійної діяльності, що можливе за умови цілеспрямованої освітньо-пропедевтичної підготовки, основне завдання якої полягає у забезпеченні збереження власного здоров'я педагога та підвищенні ефективності його професійної діяльності.

І. Биков розглядає здоров'язбережувальну компетентність майбутнього вчителя початкової школи як інтегровану якість особистості, що поєднує знання з анатомії та фізіології людини, уміння й навички застосовувати ці знання у професійній діяльності, здатність організовувати освітній процес на засадах здоров'язбереження, а також прагнення вести здоровий спосіб життя, дбати про його збереження. Ключовим, на думку автора, є дотримання рухової активності учнів у навчальній і позакласній діяльності [1].

Формування здоров'язберігаючої компетентності в учнів початкових класів методом ігрової діяльності розглядає О. Волошин. На думку авторки, під час використання рухливих ігор із елементами змагання у класі враховується творче ставлення дітей до фізичної активності. Такі заняття формують особистісні якості школярів, зокрема цілеспрямованість, відповідальність, критичність, наполегливість у подоланні труднощів, спостережливість, активність, ініціативність і захопленість. Рухливі ігри сприяють розвитку здатності реалізовувати творчі ідеї, допомагають молодшим школярам поглянути на звичні речі по-новому, що є важливою основою для їхньої майбутньої освітньої діяльності [2].

Таким чином, у наукових дослідження окреслено зміст дефініції «здоров'язберігаюча компетентність», визначено окремі аспекти формування ключової компетентності у здобувачів освіти в ЗЗСО.

Мета. Охарактеризувати роль здоров'язберігаючої компетентності як складової ключових компетентностей учнів початкової школи, спрямованої на виховання ціннісного ставлення до здоров'я.

Виклад основного матеріалу. Здоров'язберігаюча компетентність визначається здатністю особистості зберігати та зміцнювати власне здоров'я й здоров'я оточуючих, застосовуючи знання, уміння, навички, цінності та мотивацію до здорового способу життя у повсякденній діяльності. Здоров'язберігаюча компетентність є однією з ключових у формуванні предметних компетентностей учнів початкової школи, позаяк вона спрямована на збереження та зміцнення фізичного, психічного та соціального здоров'я школярів, що впливає на результативність освітнього процесу, готовність учнів до активного та безпечного життя в суспільстві.

Одним із важливих шляхів здоров'язбереження вважаємо створення сприятливого емоційного середовища на уроках фізичної культури. Підтримку фізичного та психічного здоров'я учнів вбачаємо у налагодженні позитивної взаємодії між школярами, що сприяє взаємопідтримці та колективізму; індивідуалізації навчальних завдань, що дозволяє враховувати фізичні можливості та емоційний стан кожного школяра; зменшенні стресових та конфліктних ситуацій, що сприяє збереженню психічного здоров'я.

З метою формування здоров'язберігаючої компетентності на уроках фізичної культури у початкових класах доречно проводити фізичні вправи з елементами самоконтролю та саморегуляції (вправи на координацію, дихальні вправи); ігрові завдання та естафети на увагу, спрямовані на профілактику травматизму (рухливі ігри, естафети з дотриманням правил власної безпеки та безпеки учасників освітнього процесу); релаксаційні вправи на відновлення дихання, зниження стресу, підтримання психічного та фізичного здоров'я тощо.

Такі види робіт сприяють усвідомленню учнями важливості збереження власного здоров'я, необхідності щоденної фізичної активності з дотриманням правил безпечної поведінки. Диференціація завдань на уроках фізкультури формує у школярів особистісні якості, такі як відповідальність, самоконтроль, взаємодопомогу, активність тощо. Завдяки систематичному поєднанню різних форм роботи уроки фізкультури стають ефективним інструментом збереження та зміцнення фізичного і психічного здоров'я школярів.

Висновки. Отже, нами узагальнено зміст поняття «здоров'язберігаюча компетентність», розкрито її роль як складової ключових компетентностей учнів початкової школи, виокремлено види завдань, що рекомендовано проводити на уроках фізкультури в початкових класах з метою збереження фізичного та психічного здоров'я школярів.

Література.

1. Биков І. В. Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх учителів початкової школи. *Вісник Національного університету "Чернігівський колегіум" імені Т. Г. Шевченка* Том 179 № 23, 2023. С. 3-7.

2. Волошин О. Р. Формування здоров'язбережувальної компетентності в учнів молодшого шкільного віку. *Науковий вісник Ужгородського університету*. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота». 2022. Випуск 1 (50). С.48-51.

3. Овчарук В. Здоров'я, здоров'язбереження та здоров'язберігаюча компетентність: теоретично-історичний аналіз поглядів вітчизняних та зарубіжних вчених. URL: <https://ir.lib.vntu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/24550/%d0%9e%d0%b2%d1%87%d0%b0%d1%80%d1%83%d0%ba%20%d0%92.%20Khmelnitski%202018.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ ТА ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ШКОЛЯРІВ

Сніжко Мар'яна Миколаївна

здобувачка вищої освіти освітнього ступеня «Бакалавр», Комунальний заклад вищої освіти «Кременчуцька гуманітарно-технологічна академія» Полтавської обласної ради

Карабанов Євген Олексійович

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання та спорту Комунального закладу вищої освіти "Кременчуцька гуманітарно-технологічна академія" Полтавської обласної ради, м. Кременчук, Україна

Постановка проблеми. У сучасних умовах реформування української системи освіти фізкультурна освіта набуває особливої значущості, оскільки рівень рухової активності дітей та підлітків невпинно знижується. За даними вітчизняних і міжнародних досліджень, понад 60–70% школярів мають недостатню фізичну підготовленість, порушення постави, ознаки перевтоми або гіподинамії [2, 4, 6]. Низький рівень рухової активності негативно впливає не лише на соматичне здоров'я, а й на психоемоційний стан, когнітивні можливості та академічну успішність учнів.

Незважаючи на наявність нормативно-правових документів щодо організації фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти, практика свідчить про низку системних проблем: недостатню мотивацію школярів до занять фізичною культурою, обмежений час уроків на тиждень, слабку матеріально-технічну базу, недостатню інтеграцію оздоровчо-рекреаційної діяльності в освітній процес, а також низьку залученість учнів до рухової активності поза уроками.

Сучасна школа потребує пошуку нових підходів до організації фізкультурної освіти, упровадження інноваційних форм оздоровчо-рекреаційної діяльності, які відповідають віковим особливостям, інтересам та потребам школярів. Проблемним залишається також питання підготовленості педагогів до застосування інтерактивних, ігрових, фітнес-технологій, організації активних перерв і позаурочних оздоровчих програм.

Аналіз наукових досліджень, на які опирається автор. Проблема фізкультурної освіти та організації оздоровчо-рекреаційної діяльності школярів ґрунтовно представлена у працях вітчизняних і зарубіжних науковців. Теоретико-методичні засади фізичного виховання дітей та підлітків, взаємозв'язок рухової активності й здоров'я, підходи до програмування

шкільних занять висвітлено у працях Т. Круцевич та співавт., де обґрунтовано структуру, принципи, зміст і форми організації фізичного виховання школярів різного віку [1, 2]. У більш пізніх роботах Т. Круцевич та О. Марченко запропоновано модельні характеристики індивідуальної фізичної культури школярів, показано вікові особливості мотивації до занять та участі в спортивно-оздоровчій діяльності [2, с. 120]. Це дозволяє розглядати фізкультурну освіту не лише як засіб розвитку рухових якостей, а й як компонент формування ціннісного ставлення до здорового способу життя.

Важливий внесок у розробку проблеми оздоровчо-рекреаційної діяльності зроблено О. Андрєвою. У її працях проаналізовано основні мотиваційні теорії щодо залучення населення до занять оздоровчою фізичною культурою і рекреацією, запропоновано стратегії формування стійкої мотивації до рухової активності, що є особливо значущим у роботі зі школярами [3, с. 81]. У сучасних дослідженнях О. Андрєвої, Т. Блистів та ін. показано можливості організації оздоровчо-рекреаційної діяльності старшокласників у закладах позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку: доведено позитивний вплив програм активного туризму на показники фізичного стану та рівень рухової активності учнівської молоді [4, 5].

Мета дослідження. Теоретичний аналіз актуальних проблем фізкультурної освіти школярів та обґрунтування ефективних підходів до організації оздоровчо-рекреаційної діяльності в закладах загальної середньої освіти з урахуванням сучасних вимог, вікових особливостей та потреб учнів.

Виклад основного матеріалу. У ході дослідження було здійснено комплексний аналіз сучасного стану фізкультурної освіти в закладах загальної середньої освіти та визначено ключові проблеми, що перешкоджають ефективній організації оздоровчо-рекреаційної діяльності школярів. На основі опрацювання наукових джерел, нормативних документів та практичного досвіду вчителів фізичної культури було розроблено модель удосконалення фізкультурно-оздоровчої роботи в школі, яка включає діагностичний, мотиваційно-ціннісний та організаційно-методичний компоненти.

Зазначена модель на даному етапі є теоретично обґрунтованою та не проходила формуальної перевірки, оскільки дослідження обмежилося констатувальним етапом.

Констатувальний етап був спрямований на визначення фактичного стану рухової активності школярів, їхньої мотивації до занять та показників фізичної підготовленості. Незважаючи на складні умови воєнного стану, дистанційні формати навчання та обмежений доступ до спортивної інфраструктури, вдалося отримати первинні кількісні дані, що дозволили окреслити загальні тенденції.

Проведений первинний зріз засвідчив, що лише близько 38–40% учнів

мають рівень рухової активності, який відповідає мінімальним віковим рекомендаціям, тоді як приблизно 60–62% школярів характеризуються зниженим рівнем активності та ознаками гіподинамії. Аналіз результатів тестування показав, що у частини дітей відзначаються знижені показники гнучкості, швидкісної витривалості та силових якостей, що корелює зі зменшенням рухової активності через повітряні тривоги, перебування в укриттях і зменшення тривалості уроків фізичної культури.

Другий мотиваційно-ціннісний компонент моделі передбачає формування внутрішньої мотивації до занять фізичною культурою завдяки ігровим, інтерактивним, музично-ритмічним та фітнес-технологіям, а також залученню учнів до планування змісту уроків. Цей компонент на етапі констатації був лише описаний і теоретично обґрунтований, однак не впроваджувався в практику.

Організаційно-методичний блок передбачає впровадження комплексу оздоровчо-рекреаційних заходів (рухові перерви, вправи для зорової та поставної гігієни, активні перерви, короткі фітнес-комплекси та програму «Активна школа»). На даному етапі ці заходи були розроблені, однак їх ефективність не перевірялася експериментально через завершення дослідження на констатувальному рівні.

Отримані первинні дані дозволили обґрунтувати актуальність вдосконалення фізкультурно-оздоровчої роботи в школі та підтвердили необхідність подальшого проведення формувального етапу дослідження для перевірки ефективності розробленої моделі.

Література.

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник у 2 т. – К.: Олімпійська література, 2012.
2. Круцевич Т., Марченко О. Structure of the model values of the individual physical education of schoolchildren of different age groups // Slobozhanskyi Herald of Science and Sport. – 2018. – Вип. 2(64). – С. 115–120.
3. Андреева О. Аналіз мотиваційних теорій у сфері оздоровчої фізичної культури та рекреації // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. № 2. – С. 81–84.
4. Андреева О., Блистів Т. Організація оздоровчо-рекреаційної діяльності старшокласників у закладах позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2019. – № 3. – С. 57–64.
5. Оздоровча рухова активність: навч.-метод. посіб. – Львів: ЛДУФК. (розділи, присвячені мотивації до занять оздоровчою фізичною культурою).
6. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and

ПЕДАГОГІЧНІ МОЖЛИВОСТІ РОУП-СКІППІНГУ В УДОСКОНАЛЕННІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ШКОЛЯРІВ

Ткачук Євген Дмитрович

*здобувач вищої освіти освітнього ступеня «Бакалавр», Комунальний заклад
вищої освіти "Кременчуцька гуманітарно-технологічна академія"*

Полтавської обласної ради

Карабанов Євген Олексійович

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри
фізичного виховання та спорту Комунального закладу вищої освіти*

*"Кременчуцька гуманітарно-технологічна академія" Полтавської обласної
ради, м. Кременчук, Україна*

Постановка проблеми. У сучасних умовах зниження рівня рухової активності школярів постає проблема пошуку ефективних, доступних і варіативних засобів фізичного виховання, які б сприяли всебічному розвитку фізичних якостей та підтримували інтерес учнів до занять. Ситуація ускладнюється тим, що в Україні триває повномасштабна війна, що призвела до порушення традиційного освітнього процесу, частих повітряних тривог, тривалого перебування дітей в укриттях та обмеження можливостей використання спортивних залів і майданчиків. За таких умов зростає потреба в руховій активності, яку можна організувати безпечними, простими та мобільними засобами.

Роуп-скіппінг як сучасний вид рухової активності має значний педагогічний потенціал, оскільки не потребує великого простору, спеціального обладнання чи складних умов для проведення занять. Стрибки на скакалці можуть виконуватися навіть у приміщеннях обмеженої площі, включаючи укриття, що робить цей засіб надзвичайно актуальним у воєнний час. Крім доступності, роуп-скіппінг відзначається високою емоційністю, варіативністю рухів та ефективним впливом на розвиток швидкості, координації, витривалості, сили та ритмічності [1, 4, 6].

Попри очевидні переваги, у системі шкільної фізкультурної освіти методика використання роуп-скіппінгу залишається недостатньо розробленою. Бракує наукових робіт, що визначають педагогічні умови, оптимальні навантаження та методичні прийоми застосування стрибків на скакалці для школярів різного віку, особливо в умовах обмеженого простору. Також

потребує дослідження вплив систематичних занять роуп-скіппінгом на рівень фізичної підготовленості учнів у періоди вимушеного перебування в укриттях та в умовах стресових факторів воєнного часу.

Аналіз наукових досліджень, на які опирається автор. У низці експериментальних робіт доведено, що систематичні заняття стрибками на скакалці позитивно впливають на показники фізичної підготовленості школярів: швидкість, витривалість, стрибучість, силову витривалість та функціональний стан серцево-судинної системи. Так, Q. Zhao та співавт. установили, що програма вправ зі скакалкою у дітей молодшого шкільного віку достовірно покращує результати тестів на швидко-силові якості, аеробну витривалість і загальний рівень фізичної підготовленості [1, 2]. Подібні результати наведено в дослідженнях N. Eler, де 10-тижнева програма *gore-jump training* у структурі уроків фізичної культури сприяла зростанню показників сили, швидкості та VO_2max у школярів 10–12 років [2, с. 230].

Останні роки з'являються роботи, у яких акцент робиться не лише на фізичній, а й на координаційній та когнітивній складових. L. Deng та співавт. показали, що 10-тижнева програма *fancy gore-skipping* у дітей 7–9 років сприяє покращенню рухової координації та вибіркової уваги, що особливо важливо в контексті розвитку навчальної діяльності [3].

У вітчизняному науковому просторі питання застосування засобів скіппінгу (*gore skipping*) у фізичному вихованні учнівської молоді розглядає Т. Андрющенко, яка обґрунтовує програму занять із пріоритетним використанням цього засобу на уроках та підкреслює його доступність, емоційність і потенціал для підвищення рухової активності школярів [4].

Мета дослідження. Обґрунтувати педагогічні можливості використання роуп-скіппінгу в системі фізичного виховання школярів та визначити його потенціал у вдосконаленні фізичної підготовленості учнів в умовах сучасної школи, зокрема за обмеженого простору та необхідності організації занять у безпечних укриттях у період воєнного стану.

Виклад основного матеріалу. Експериментальне дослідження щодо визначення ефективності застосування комплексу вправ із роуп-скіппінгу в підвищенні фізичної підготовленості школярів проводилося на базі Наукового ліцею «Політ» Комунального закладу вищої освіти «Кременчуцька гуманітарно-технологічна академія» Полтавської обласної ради.

Участь у дослідженні взяли учні середнього шкільного віку. Робота тривала 4 місяці, протягом яких школярі виконували спеціально розроблений комплекс вправ зі стрибків на скакалці, адаптований для умов шкільних спортивних залів та укриттів. Комплекс включав базові та варіативні стрибки, елементи інтервального режиму, координаційні вправи та вправи на

ритмічність рухів. Його головною перевагою була можливість проводити заняття в умовах обмеженого простору, що особливо важливо в період воєнного стану.

Порівняння результатів первинного і підсумкового вимірювання засвідчило позитивну динаміку фізичної підготовленості учнів. Найбільш виражені зміни було отримано у показниках загальної витривалості, визначених за результатами тесту Купера [7]. Середня подолана дистанція за 12 хвилин збільшилася, що свідчить про покращення аеробних можливостей і працездатності школярів рис 1.

Крім покращення фізичних показників, було відмічено позитивні зміни у психоемоційному стані учнів. За результатами анкетування та педагогічних спостережень учні відзначали підвищення настрою, зниження рівня тривожності, зменшення емоційної напруги після виконання вправ із скакалкою. Стрибки на скакалці сприймалися як цікава й динамічна активність, яка дозволяє швидко переключитися та зняти стрес.

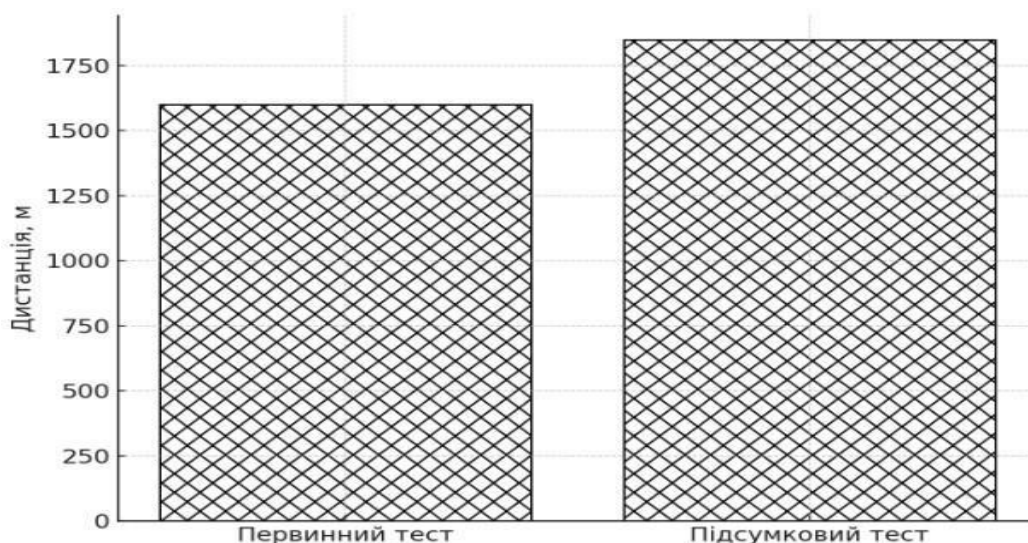


Рис 1. Порівняння результатів тесту Купера (12 хв)

Отримані результати свідчать, що запропонований комплекс вправ з роуп-скіппінгу є ефективним засобом підвищення рухової активності, розвитку витривалості та покращення емоційного стану школярів, а також може бути використаний у закладах освіти навіть за умов обмеженого простору, включаючи укриття.

Література.

1. Zhao, Q., Liu, Y., & Chen, S. (2020). Effects of rope-skipping training on physical fitness in primary school children. *Journal of Sports Science and Medicine*, 19(3), 451–458.
2. Eler, N. (2019). The effect of 10-week rope-jump training on physical fitness

parameters in children aged 10–12 years. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 23(5), 230–236.

3. Deng, L., Li, J., & Xiao, X. (2021). Effects of fancy rope-skipping on motor coordination and attention in children aged 7–9. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14), 7428. <https://doi.org/10.3390/ijerph18147428>.

4. Andriushchenko, T. V. (2020). Application of skipping means in physical education of middle school students. *Physical Education, Sports and Health Culture in Modern Society*, 2(50), 23–28. Режим доступу: <https://sport.vnu.edu.ua>.

5. Huang, F., & Wong, S. (2022). Jump rope homework intervention and its effects on adolescents' physical fitness. *Children*, 9 (4), 523. <https://doi.org/10.3390/children9040523/>

6. Liu, Y., Sun, J., & Wang, X. (2021). Acute and chronic effects of jump rope exercise on executive function in school-aged children. *Frontiers in Psychology*, 12, 650079. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.650079>.

7. Cooper, K. (1968). A means of assessing maximal oxygen intake. *Journal of the American Medical Association*, 203(3), 201–204.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ МЕТОДИК НАВЧАННЯ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ДЛЯ УЧНІВ БАЗОВОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Федюкевич Сабріна Антонівна

здобувачка 2 курсу ОС «магістр» спеціальності 014 Середня освіта
предметної спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) ДВНЗ
«Ужгородський національний університет»

Хома Тетяна Василівна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної
культури ДВНЗ «Ужгородський національний університет»,
м. Ужгород, Україна

Постановка проблеми. Організація освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти зазнає змін, що пов'язані із зростанням вимог до формування ключових та предметних компетентностей учнів. Фізична культура як навчальний предмет впливає на покращення загального стану здоров'я учнів, розвиток їх мотиваційних та комунікативних навичок.

Використання інтерактивних методів навчання, зокрема едьютейнменту, гейміфікації, проєктного підходу дозволяє підвищити мотивацію учнів,

сформувати у них стійкі навички самостійної фізичної активності та зробити освітній процес більш ефективним і цікавим. У зв'язку з цим, питання впровадження сучасних методик навчання у фізичній культурі в учнів базової середньої освіти є актуальним і потребує вивчення.

Аналіз наукових досліджень. Застосування інноваційних педагогічних технологій у фізичному вихованні школярів у центрі досліджень О. Хуртенко, С. Дмитренко. Зазначено, що використання цифрових технологій, елементів гейміфікації, інтервальних тренувань, інтегрованих підходів та орієнтованих на особистість методик у фізичному вихованні показує високу ефективність у роботі з учнями закладів загальної середньої освіти. Інноваційні методи сприяють підвищенню мотивації до занять фізичною культурою, розвитку основних фізичних якостей та формуванню соціальних компетентностей здобувачів загальної середньої освіти [3].

Т. Вознюк зауважує, що серед інноваційних методів навчання на уроках фізкультури слід акцентувати увагу на ігрових, оскільки вони відповідають потребам та інтересам учнів. У цей період формуються основи діяльності, спрямовані на розвиток ігрових навичок та техніко-тактичних взаємодій, які є необхідними для подальшого опанування спортивних ігор, зокрема баскетболу. Вказано позитивні сторони використання спортивно-ігрових технологій: гармонійний розвиток фізичних якостей, покращення функціональних систем організму, розвиток рухових компетенцій, ефективна соціалізація, комунікація з однолітками, командна взаємодія, чесна гра, мотивація до уроків фізкультури тощо [2].

Упровадження сучасних інформаційних технологій на уроках фізкультури стали об'єктом дослідження О. Баштовенко, А. Рубан. Сучасні педагогічні технології, зокрема застосування новітніх інформаційних технологій та інтернет-ресурсів, на думку науковців, дозволяють ефективно вирішувати низку завдань: підвищувати якість та результативність навчального процесу, стимулювати активну пізнавальну діяльність учнів, оптимізувати пошук та обробку необхідної інформації, розвивати комунікативні навички та інформаційну культуру, формувати вміння проводити експериментально-дослідницьку діяльність і опановувати методи аналізу інформації. Застосування комп'ютерних технологій мотивує учнів до фізичної активності на уроках фізкультури [1].

Мета. Охарактеризувати ефективність використання сучасних методик навчання на уроках фізичної культури у базовій середній школі.

Виклад основного матеріалу. Сучасний процес навчання фізичної культури у базовій середній школі інтегрує як традиційні, так й інноваційні методи. До останніх відносять використання цифрових технологій,

едьютеймент, гейміфікацію, інтегровані підходи та особистісно-орієнтовані завдання. На уроках фізкультури одним із найактуальніших методів застосування є гейміфікація, що включає проведення фізкультурних квестів («Спортивний ерудит», «Олімпійські перегони»), де учні виконують завдання, накопичують бали або виходять на певні рівні.

Використання едьютейменту на уроці фізичної культури в базовій школі має на меті поєднати навчання з руховою активністю через ігровий сюжет, розвивати пізнавальний інтерес та мотивацію до занять фізичною культурою. Одним із прикладів едьютейменту рекомендуємо проведення гри «Континентальне спорттурне». Учні вирушають у спортивне турне різними континентами, демонструючи певний вид спорту чи рухову активність, характерну для цієї частини світу. Учитель супроводжує завдання короткими цікавими фактами про спорт кожного континенту, використовуючи мультимедіа (відео, інтерактивну карту). Такий метод поєднує гру, навчання і забезпечення позитивного емоційного фону, що підвищує мотивацію до уроків фізичної культури. Різновидом можуть бути віртуальні тури чи тренування, до прикладу, відеоуроки з фітнесу, хореографії, танцювальні або рухливі ігри.

Серед низки інноваційних методів навчання, що проводяться на уроці фізкультури, доречно використовувати відеоаналіз рухів (зйомка на смартфон або планшет), що дає можливість учням деталізувати техніку виконання вправ, виправляти власні помилки.

Застосування інноваційних методів навчання на уроках фізкультури в базовій школі, на наш погляд, сприяє розвитку фізичних якостей учнів: спритності, координації, витривалості та гнучкості. Водночас сучасні методики активізують пізнавальний інтерес, формують мотивацію до занять фізичною культурою та спорту.

Висновки. Застосування сучасних методик навчання на уроках фізичної культури підвищує ефективність освітнього процесу, сприяє формуванню ключових і предметних компетентностей, стимулює інтерес і мотивацію учнів базової середньої освіти до рухової активності.

Література.

1. Баштовенко О., Рубан А. Використання сучасних інформаційних технологій для організації дистанційного навчання у фізичній культурі і спорті. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету*, (62), 2023. С. 25-33.

2. Вознюк Т. Сучасні методичні підходи до проведення уроків фізичної культури з використанням вправ зі спортивних ігор у початковій школі. URL: file:///C:/Users/User/Downloads/Sucasni_metodicni_pidhodi_do_provedenna_urok_iv_fiz.pdf.

3. Хуртенко О., Дмитренко С. Застосування інноваційних педагогічних технологій у фізичному вихованні школярів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: збірник наукових праць. 2025. Вип. 19 (38). С. 132-142.

СЕКЦІЯ 5
ВПРОВАДЖЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СИСТЕМУ
ІНКЛЮЗИВНОГО НАВЧАННЯ

КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНИЙ ПОТЕНЦІАЛ РУХЛИВИХ ІГОР
У ПІДТРИМЦІ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ
В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Бісьмак Наталія Олегівна

студентка 2 курсу спеціальності 016 Спеціальна освіта, ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Потюк Софія Василівна

*PhD з педагогіки, асистент кафедри фізичної терапії, реабілітації, спеціальної та інклюзивної освіти ДВНЗ «Ужгородський національний університет»,
м. Ужгород, Україна*

Постановка проблеми. Сучасна освітня система України працює в умовах воєнного стану, що триває з 2022 року. Ситуація призводить до дестабілізації навчального процесу, руйнування освітньої інфраструктури, евакуації дітей та педагогів, зниження рівня фізичної активності й погіршення психологічного стану учнів. Педагоги стикаються з додатковими викликами у забезпеченні безпечного та ефективного навчання, водночас, діти з особливими освітніми потребами (далі – з ООП) потребують стабільності та підтримки для збереження психічної рівноваги й активності мислення.

Рухливі ігри, як природна форма дитячої активності, допомагають відновлювати емоційний баланс, розвивати моторні та комунікативні навички і формувати відчуття безпеки. Також знижують психоемоційне напруження, підтримують позитивний настрій і стимулюють рухову активність. Тож, завдяки ігровій діяльності діти з ООП неусвідомлено підтримують пізнавальну активність і зберігають емоційну, стійкість навіть у кризових умовах [3, с. 124].

Аналіз наукових досліджень, на які опираються автори. Проблематика корекційно-розвивального потенціалу рухливих ігор у підтримці дітей з ООП останнім часом привертає увагу дослідників у сфері адаптивної фізичної культури та педагогіки. У праці S.Trachuk [6] розглянуто ефективність рухливих ігор у формуванні фізичної та психомоторної підготовленості дітей з інтелектуальними порушеннями. Автори на основі експериментальних даних показують, що застосування ігор покращує координацію рухів, розвиток сили, витривалості та загальної моторики, що позитивно впливає на адаптацію дітей у навчальному середовищі.

Інше питання дослідження просторової орієнтації розкриває І. Бобренко [1]. Авторка наголошує на тому, що цілеспрямоване використання рухливих ігор заохочує розвиток просторового мислення та орієнтації у старших дошкільників з інтелектуальною недостатністю, сприяє підготовці до успішної соціалізації та навчання. У контексті розвитку когнітивних навичок зазначає, що ефективність вправ залежить від адаптації завдань до індивідуальних можливостей дітей, рівня моторних і когнітивних умінь, регулярності проведення ігор у групових чи індивідуальних заняттях [1, с. 59-69].

У питанні впливу зовнішніх кризових чинників важливе дослідження Т. Kostenko, L. Stakhova [7] висвітлює психоемоційний стан дітей з ООП під час війни. Автори підкреслюють «рухливі ігри виконують корекційно-психологічну функцію, знижуючи рівень тривожності, напруженості та стресу у дітей, що перебувають у кризовій ситуації» [7]. Висвітлений підхід підтверджує актуальність використання ігор як засобу підтримки дітей з ООП.

Мета дослідження. Теоретично дослідити та обґрунтувати корекційно-розвивальний потенціал рухливих ігор у підтримці фізичного, когнітивного та психоемоційного розвитку дітей з ООП в умовах воєнного стану.

Виклад основного матеріалу. Корекційно-розвивальна робота в інклюзивній освіті передбачає створення умов для корекції порушень розвитку і підтримки, з метою соціальної адаптації. За словами О. Киселиці, А. Богданюк, вона має випереджальний характер і спрямована на вдосконалення умінь та на розвиток потенційних можливостей дитини [2, с. 44-45].

Рухливі ігри сприяють фізичному розвитку дітей з ООП, розвиваючи моторику, самостійність і емоційну витривалість. Так, допомагають удосконалити координацію рухів, рівновагу, витривалість та логоритмічні здібності, що покращує контроль над рухами та загальний фізичний стан. Поєднання навчальних, ігрових та комунікативних підходів стимулює розвиток фізичних, пізнавальних і соціальних навичок та підвищує ефективність корекційно-розвивальної педагогічної практики.

Рухлива гра мотивує дітей через природне задоволення від руху та взаємодії з іншими. Під час гри дитина навчається координувати тіло, розвиває довільність рухів, увагу, пам'ять і мислення. Систематичне використання таких ігор у корекційній роботі сприяє зниженню тривожності, зміцненню впевненості у власних силах та покращенню соціальної адаптації [3, с. 124-125].

Рухливі ігри виконують кілька функцій, зокрема: фізична сприяє розвитку координації, сили, спритності та витривалості; пізнавальна активізує увагу, мислення, мовлення та здатність до запам'ятовування; соціальна допомагає

формувати навички взаємодії, командної роботи та дотримання правил; корекційна спрямована на розвиток навичок самоконтролю, підвищення впевненості й корекцію порушень; терапевтична підтримує зниження психоемоційного напруження, формування позитивного настрою й стабілізацію емоційного стану. Для того щоб гра виконувала корекційну функцію, її слід адаптувати до потреб конкретної дитини. Варто спрощувати правила, використовувати короткі інструкції та наочний супровід, чергувати активні та спокійні етапи. Участь асистента або дорослого партнера забезпечує безпеку й комфорт під час занять.

Війна змінила умови реалізації освітнього процесу. Через обмежений простір, перебування в укриттях або евакуації педагогам доводиться шукати нові, мобільні форми активності. Як підкреслюють Т. Guga, O. Roma, «рухливі ігри можна організувати навіть у невеликому приміщенні, що робить їх універсальним засобом підтримки дітей у кризових ситуаціях» [6, с. 47-48]. У таких умовах доцільно обирати ігри, які не потребують спеціального обладнання, наприклад, «Евакуація» (координаційна гра з подоланням перешкод), «Передай добро» (рухова гра з елементами взаємопідтримки) та «Будівельники миру» (спільна творча діяльність через рух). Застосування ігор сприяє зниженню тривожності, зміцненню довіри та згуртуванню колективу, забезпечуючи дітям відчуття стабільності та контролю над ситуацією.

Рухливі ігри стають для дітей простором, де вони можуть відновити нормальні аспекти дитинства, відчути радість взаємодії та безпеку. Методика організації рухливих ігор зумовлює структуру: вступна частина (розминка), основна (активні ігри) і завершальна (релаксація, підбиття підсумків). Вищезазначений підхід дозволяє дозувати фізичне навантаження та формувати відчуття ритму, дисципліни і завершеності дії.

У період війни гра набуває психоемоційної цінності для дітей, забезпечуючи безпеку, повернення радості спілкування та можливість переживати емоції у контрольованому середовищі. Через участь у рухливих іграх діти з ООП відновлюють соціальні контакти, формують довіру до оточення, розвивають здатність до співпраці та співпереживання, що зміцнює їхню стійкість до стресу. Як підтвердження, звернемось до твердження А. Glos, «гра ефективно знижує рівень тривожності та емоційного стресу у дітей, які переживають війну» [4, с. 28-29].

Психоемоційний компонент розвитку дітей з ООП в умовах воєнного стану розглядається у дослідженні Т. Kostenko, L.Stakhova, а саме: «рухливі ігри виконують корекційно-психологічну функцію, знижуючи рівень тривожності, стресу та напруженості у дітей, що переживають воєнні або кризові події. Ігрова діяльність заохочує позитивні емоції, соціальну взаємодію

та розвиток навичок саморегуляції, що підвищує психоемоційну стійкість і допомагає долати негативні наслідки стресових чинників» [7, с. 282-283]. X. Zhang, C. Tang наголошують, що ефективність ігор забезпечується індивідуальним підходом, адаптацією вправ до потреб кожної дитини та контролем за їх виконанням [8, с. 3-5].

Висновки. Підсумовуючи вищесказане наголошуємо, що рухливі ігри мають корекційно-розвивальний потенціал у підтримці дітей з ООП. Ігрова діяльність стимулює когнітивний розвиток, розвиває увагу, пам'ять, мислення, що допомагає дітям орієнтуватися у навчальному та соціальному середовищі. Рухливі ігри важливі для психоемоційної складової, бо сприяють зниженню рівня тривожності, стресу та напруженості, формуванню позитивного настрою та стійкості до стресових чинників. Наостанок зазначимо, що ефективність ігор залежить від індивідуальної адаптації вправ, врахування фізичних і когнітивних можливостей кожної дитини, чергування активних і спокійних етапів та участі дорослого.

Література.

1. Бобренко І. Рухливі ігри як засіб інтенсифікації розвитку просторового орієнтування старших дошкільників із порушенням розумового розвитку. *Особлива дитина: навчання і виховання*. 2015. № 3. С. 58-64.
2. Киселиця О., Богданюк А., Гауряк О. Корекційно-розвивальна робота з фізичного виховання із дітьми з особливими освітніми потребами. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фіз. культура*, 2023. Вип. 41. С. 41-46.
3. Матвеева Н., Матішак М., Дмитрів Р. Використання рухливих ігор у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами дошкільного та молодшого шкільного віку. *Молодь і ринок*, 2022. № 11. С. 122-127.
4. Glos A. Children's right to play in times of war. *Bioethics*, 2025. № 39 . P. 26-40.
5. Gura T., Roma O. How children's play has changed during wartime in Ukraine from the parent's perspective. *ScienceRise: Pedagogical Education*, 2024. № 3 (60). P. 47-53.
6. Kuznetsova L., Trachuk S., Semenenko V., Kholodova O. et al. Effect of Movement Games on Physical Fitness of Children with Intellectual Disabilities.

ФІЗИЧНЕ ТА ЕКОЛОГІЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ВЗАЄМОПОВ'ЯЗАНІ НАПРЯМИ РОЗВИТКУ ДІТЕЙ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ В УМОВАХ ІНКЛЮЗІЇ

Криванич Мар'яна Сергіївна

*студентка 2 курсу магістерського рівня вищої освіти, спеціальності 016
Спеціальна освіта ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*

Гаяш Оксана Володимирівна

*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної терапії, реабілітації,
спеціальної та інклюзивної освіти ДВНЗ «Ужгородський національний
університет», м. Ужгород, Україна*

Постановка проблеми. Сучасна освіта, зокрема в умовах реалізації концепції Нової української школи, передбачає формування в учнів ключових життєвих компетентностей, серед яких пріоритетними виступають екологічна грамотність та здоров'язбережувальна компетентність. Для дітей з інтелектуальними порушеннями (далі – ІП) ці напрями мають особливу значущість, адже вони сприяють формуванню основ здорового способу життя, гармонійному розвитку, підвищенню пізнавальної активності та вихованню бережливого ставлення до природи. Водночас у практиці інклюзивного та спеціального навчання фізичне й екологічне виховання здебільшого реалізуються окремо, без урахування їхнього взаємозв'язку. Такий розрив знижує ефективність формування цілісного світогляду дитини, оскільки саме через фізичну активність і безпосереднє спілкування з природним середовищем створюються найсприятливіші умови для пізнавального, соціального й емоційного розвитку дітей з ІП.

Аналіз наукових досліджень, на які опирається автор. Питання фізичного виховання дітей з порушеннями інтелекту розкриті у працях І. Бобренко, О. Колишкіна, З. Маматової, О. Микулінського, С. Потюк та ін., які підкреслюють значення рухової активності для сенсомоторного та емоційного розвитку. Проблеми екологічного виховання розглядали Г. Блеч, А. Головата, Г. Гумерова, І. Дмитрієва, С. Миронова, О. Мігунова, Л. Одинченко, Л. Співак, С. Трикоз, які акцентують на формуванні екологічної свідомості, ціннісного ставлення до природи. Однак інтеграційний підхід до цих двох напрямів у контексті інклюзивного навчання залишається недостатньо розробленим.

Мета дослідження – обґрунтувати та розкрити взаємозв'язок фізичного й екологічного виховання як взаємодоповнювальних складових розвитку дітей з інтелектуальними порушеннями в умовах інклюзивного навчання.

Виклад основного матеріалу. Взаємозв'язок фізичного та екологічного

виховання базується на природовідповідності, діяльнісному підході та принципі цілісності розвитку дитини. Для дітей з ІІІ особливо важливо, щоб процес виховання поєднував рухову активність, сенсорне сприймання природи й емоційно забарвлене пізнання навколишнього світу.

Форми та методи організації освітнього процесу та позаурочної діяльності з фізичної культури можуть ефективно сприяти вирішенню різних завдань екологічного виховання, розвивати та розширювати знання про навколишню природу як середовище рухової активності людини.

Фізичне та екологічне виховання мають спільну цільову спрямованість – зміцнення фізичного, психічного та духовного здоров'я дитини через активну взаємодію з природою. Інтеграція цих напрямів може реалізовуватися через:

- екологічно спрямовані руханки та фізкультхвилинки («Ранкова гімнастика з природою», «Рухи тварин», «Еко-йога»);

- рухливі ігри на природі («Знайди своє дерево», «Тварини в лісі», «Друзі природи»);

- сюжетно-рольові ігри: «Ми – лісові мешканці», «Еко-патруль», «Подорож до чистої планети», де діти виконують ролі тварин, рослин, природоохоронців, виконуючи рухові дії;

- спортивно-екологічні свята («День природи і спорту»);

- екологічні проекти з елементами рухової активності (наприклад, «Наш зелений клас», «День чистої школи», прибирання пришкольної території, висаджування дерев). Діти поєднують пізнання природи, рухову діяльність і командну співпрацю;

- квест-заняття (проходження природних локацій із виконанням рухових завдань) типу «Знайди джерело», «Захисти дерево», де завдання поєднують фізичну діяльність та пізнання природних явищ;

- сенсорні та релаксаційні вправи у природному середовищі (дихальні вправи на свіжому повітрі, ходіння босоніж по траві, спостереження за природними звуками).

Для забезпечення ефективного взаємозв'язку необхідно: інтегрувати екологічні та фізкультурно-оздоровчі завдання у зміст курсу «Я досліджую світ» (інтегровані уроки курсу «Я досліджую світ» дозволяють поєднувати рухову активність із пізнанням природи, що стимулює інтерес і забезпечує практичне засвоєння знань); створити оздоровчо-екологічне середовище в школі (куточки природи, спортивні майданчики); впроваджувати здоров'язберігаючі технології; залучати дітей до практичної діяльності: догляд за рослинами, участь у природоохоронних акціях, спортивно-екологічних святах.

Поєднання фізичної активності із формуванням екологічних знань може

бути різним. Так, спостереження за природними явищами, бесіди про природу можуть проводитися на початку уроку фізичної культури у поєднанні з ходьбою в помірному темпі по стежці здоров'я, а потім використовуються фізичні вправи у загальноприйнятій послідовності відповідно до рекомендованих принципів розподілу фізичного навантаження. Значна частина занять фізичними вправами проводиться на свіжому повітрі в безпосередній взаємодії з навколишнім природним середовищем.

Для реалізації цілісного підходу екологічного виховання найбільш сприятлива обстановка створюється під час уроків фізичної культури через екологічні ігри, оскільки гра для молодших школярів з ІІІ залишається провідним видом діяльності. Так, участь у екологічних квестах чи рухливих іграх, наприклад «Знайди дерево» або «Хто живе у лісі?», сприяє активній взаємодії дітей з природним середовищем і пізнанню його особливостей у цікавий та доступний спосіб.

Через ігрову діяльність діти успішно засвоюють екологічні знання, моделюють екологічно доцільні дії та вчинки, які формують у них екологічні почуття, екологічне ставлення до себе та до всього, що їх оточує.

Висновки. Отже, взаємозв'язок фізичного та екологічного виховання є важливою умовою всебічного розвитку молодших школярів з ІІІ. Інтеграція цих напрямів дозволяє формувати стійкі здоров'язберезувальні навички, екологічно доцільну поведінку, позитивне ставлення до природи та власного організму. Системне використання природних факторів у процесі фізичного виховання сприяє не лише зміцненню здоров'я, а й вихованню любові до природи.

Упровадження таких підходів у практику інклюзивного навчання сприяє створенню гуманістичного середовища, де кожна дитина має можливість для фізичного, пізнавального та духовного зростання.

Література.

1. Миронова С., Чопік О. Корекційна психопедагогіка. Олігофренопедагогіка: підручник. 2-е видання, перероблене та доповнене. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2023. 332 с.

РОЗВИТОК СОЦІАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ В УЧНІВ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ

Мастюк Олександр Олегович,

здобувач магістерського рівня вищої освіти за спеціальністю 016 Спеціальна освіта ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Стеблюк Світлана Василівна

доктор педагогічних наук, доцент кафедри фізичної терапії, реабілітації, спеціальної та інклюзивної освіти ДВНЗ «Ужгородський національний університет», м. Ужгород, Україна

Постановка проблеми. У сучасних умовах розвитку інклюзивної освіти та підвищеної уваги до соціалізації дітей з ООП, формування соціальної компетентності стає необхідною передумовою успішного навчання, адаптації в соціумі та подальшої самостійності.

Навчання у закладі загальної середньої освіти організоване за певними циклами: адаптаційно-ігровий (1-2 клас), основний (3-4 клас), адаптаційний (5-6 клас), базове предметне навчання (7-9 клас), профільно-адаптаційний (10 клас), профільний (11-12 клас) [4].

Перший етап шкільної соціалізації розпочинається на момент вступу, тому педагогічним завданням цього періоду є утвердження, коригування та розвиток базової системи життєвих відносин, формування чуттєвості, емоційно-вольових процесів, а також нахилів, уподобань і потреб дитини. Наголос здійснюється на інтересах учня, особливостях його особистості. Навчання у основній школі завершується засвоєнням основних знань, необхідних для подальшої спеціалізації, а також поглиблюються соціальні навички, сформовані у початкових класах. Знання стосуються фінансової грамотності, інформаційної, медіаграмотності, що також вважаємо є важливими у процесі соціалізації.

Аналіз наукових досліджень, на які опирається автор. Г. Олійник, М. Пилюк вказують: «процес входження дитини в соціальне середовище під керівництвом дорослого називають вихованням – це комплекс впливів, що забезпечує соціалізацію індивіда. Головним завданням дорослого є передача дитині тих моральних якостей і норм поведінки, які відповідають вимогам суспільства. Відсутність здатності засвоювати знання призводить до порушення процесу соціалізації» [3].

І. Литвин визначає структуру соціалізації, що пов'язана з розвитком – від народження через юність і зрілість. Кожен період має свою особливість соціалізації у різних видах діяльності – ігровій, навчальній, входження в

систему сімейних відносин [1]. Завдяки набутим знанням і досвіду діти переходять від адаптивного засвоєння соціальних норм до активного формування власної «Я-концепції» та проектування власного соціального майбутнього.

Мета дослідження: розкрити особливості розвитку соціальної компетентності в учнів з інтелектуальними порушеннями.

Виклад основного матеріалу. Формування соціальної компетентності у дітей з ППР є одним з найбільш актуальних завдань сучасної спеціальної освіти, оскільки ця компетентність визначає активність їх у повсякденному житті, характеризує дитину як відкритую до суспільства особистість, що володіє навичками соціальної поведінки, готовністю до сприймання соціальної інформації, бажанням пізнати оточуючий світ.

Соціальна компетентність дітей із ООП – це готовність до сприймання сучасних інформаційних повідомлень засобами новітніх технічних видів приладів, уміння вибудовувати власну поведінку в середовищі поєднаної реальності (реальному і віртуальному просторі) відповідно до соціальних норм і суспільних цінностей оточуючого середовища.

Сформована соціальна компетентність у дітей із ООП характеризує їх як відкритих до суспільства особистостей, які володіють навичками соціальної поведінки, готовністю до сприймання соціальної інформації, бажанням пізнавати оточуючий світ [2].

Для учнів з інтелектуальними порушеннями використання цифрових засобів розширює можливості комунікації та соціальної участі; сприяє розвитку самостійності, допомагає долати перепони у соціалізації.

Діти з інтелектуальними порушеннями, що навчаються в інклюзивних класах мають особливості пізнавальної діяльності, емоційно-вольової сфери та комунікативних процесів, тому формування соціальної компетентності потребує системного, цілеспрямованого та послідовного підходу, який базується на принципах індивідуалізації, доступності та практичної спрямованості навчання.

Однією з основних вимог є атмосфера довіри, взаємоповаги тому, що діти з інтелектуальними порушеннями почуваються впевнено, охоче взаємодіють з іншими, відкрито висловлюють власні думки та почуття.

З-поміж методів розвитку соціальної компетентності у дітей з інтелектуальними порушеннями виокремлюємо ігрові (рольові ігри: «У друзів», «Мій клас», «У крамниці»), бесіди та дискусії (обговорення ситуацій, що знайомі дитині, запис коротких повідомлення із визначеної проблеми), практичні (аналітико-синтетичні вправи, моделювання ситуацій), арт-терапевтичні (ліплення, драматизація, ізотерапія).

Практична спрямованість навчання, активне залучення дітей до обговорення ситуацій в класі, на перерві, тісна взаємодія педагогів, батьків і фахівців сприяють поступовому засвоєнню соціальних норм поведінки.

Отже, нами розкрито особливості розвитку соціальної компетентності дітей в учнів з інтелектуальними порушеннями.

Література.

1. Литвин І. М. Соціалізація дітей з особливим освітніми потребами в контексті сучасної державної політики. Методичні рекомендації. *Педагогічний вісник*, № 3. 2019.

2. Марущак О. М. Поняття компетентності у педагогічній діяльності. *Креативна педагогіка. Академія міжнародного співробітництва з креативної педагогіки «Полісся»*, 2016. Вип. 11. С. 97–108.

3. Олійник Г., Пилюк Н. Особливості соціалізації дітей з особливими потребами у сучасному українському суспільстві. *Social Work and Education. Vol. 7, №. 2. Ternopil-Aberdeen, 2020. pp. 178-185. DOI: 10.25128/2520-6230.20.2.3.*

4. Про повну загальну середню освіту. (Відомості Верховної Ради (ВВР), 2020, № 31, ст.226). URL:<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#Text>.

РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ У ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ: ТЕОРЕТИКО- ПРАКТИЧНИЙ АСПЕКТ

Машкара Інна Мирославівна

студентка 2 курсу спеціальності 016 Спеціальна освіта ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Потюк Софія Василівна

*PhD з педагогіки, асистент кафедри фізичної терапії, реабілітації, спеціальної та інклюзивної освіти ДВНЗ «Ужгородський національний університет»,
м. Ужгород, Україна*

Постановка проблеми. Проблема фізичного розвитку дітей з особливими освітніми потребами (далі – ООП) є важливою у корекційній психопедагогіці. Загалом, в умовах інклюзивної та спеціальної освіти зростає значення комплексного підходу до формування основних рухових якостей, зокрема витривалості. Для дітей з ООП розвиток цієї якості має не лише фізіологічне, але й соціальне значення, оскільки фіксується її вплив на загальний тонус організму, працездатність, стійкість до навантажень, а також

сприяє успішній адаптації в колективі. Одним з найефективніших і доступних засобів розвитку витривалості у дітей з порушеннями психофізичного розвитку є рухливі ігри, які інтегрують фізичне навантаження з емоційним компонентом, а тим самим забезпечують інтерес до занять і сприяють формуванню позитивного ставлення до фізичної активності.

Аналіз наукових досліджень, на які опирається автор. Студіювання наукових відомостей свідчить, що рухливі ігри займають важливе місце у сучасних інклюзивних підходах. Зокрема, їхній вплив на розвиток рухових якостей і соціальної взаємодії дітей з ООП розглядали у своїх працях А. Колупаєва, Н. Матвєєва, М. Матішак, Р. Дмитрів. У своїх дослідженнях вони підкреслюють, що рухливі ігри не лише сприяють розвитку витривалості та координації рухів, але й мають психокорекційний потенціал, допомагаючи підвищувати емоційну стабільність і соціальну включеність.

Зокрема, проаналізувавши наукові праці А. Колупаєвої визначено основні моменти. По-перше, організація фізичної активності в умовах інклюзивного навчання потребує спеціальної адаптації, що передбачає зміну правил, скорочення тривалості вправ та врахування індивідуальних можливостей дитини. По-друге, дослідниця наголошує, що ігрова діяльність має як корекційно-розвивальний, так і соціалізуючий характер, а саме: через рухливі ігри діти вчаться співпрацювати, дотримуватися правил, розвивати позитивне ставлення до себе й оточення [2].

Також у науковому доробку Н. Ярмоли, Л. Коваль-Бардаш, Н. Компанець, Н. Квітки, А. Лапіна наголошується, що створення безпечного та підтримувального середовища, зумовлює включеність рухливої діяльності, як засобу включення дитини в активне життя класу. Автори підкреслюють, що фізична активність у формі ігор забезпечує корекційно-розвивальний вплив на емоційно-вольову сферу, стимулює пізнавальну активність і зміцнює здоров'я, але за умови мультидисциплінарного підходу, з метою врахування індивідуальної освітньої траєкторії та створювати умови для гармонійного розвитку дитини [1].

Мета дослідження. Теоретично проаналізувати значення рухливих ігор як засобу розвитку витривалості у дітей з особливими освітніми потребами та визначити педагогічні умови їх ефективного використання.

Виклад основного матеріалу. Рухливі ігри займають особливе місце у системі фізичного виховання дітей з ООП, оскільки поєднують фізичне навантаження, емоційне задоволення, соціальну взаємодію та корекційний вплив. Витривалість як фізична якість має важливе значення для всебічного розвитку дитини, адже вона визначає здатність організму тривалий час виконувати роботу, долати втому, підтримувати оптимальний рівень

працездатності. Для дітей з ООП розвиток витривалості має ще й корекційно-профілактичне значення: вона сприяє зміцненню серцево-судинної та дихальної систем, нормалізації обміну речовин, підвищенню стійкості до захворювань та адаптації до навчального навантаження.

У наукових працях А. Колупаєвої наголошується, що інклюзивна школа повинна забезпечувати не лише академічні, а й оздоровчі та виховні умови розвитку дитини. Фізична культура та рухливі ігри розглядаються авторкою як ключовий засіб інтеграції дитини у колектив, адже саме через гру найкраще формуються навички витривалості: поступове збільшення тривалості дій, ритмічність рухів, здатність завершувати розпочату діяльність, контроль дихання і рухів. Науковець підкреслює, що ігри у процесі фізичного виховання повинні бути адаптованими до можливостей кожної дитини: від простих дій із мінімальним фізичним навантаженням – до більш інтенсивних командних змагань, які вимагають зосередженості та здатності витримати тривале навантаження [2].

У численних дослідженнях узагальнено, що під впливом рухливих ігор формується не лише фізична, а й психічна витривалість: діти вчаться долати втому, концентрувати увагу, доводити справу до кінця, регулювати свої емоції, маючи труднощі у довготривалій діяльності та швидко виснажуються. Рухливі ігри розвивають витривалість завдяки систематичному та повторюваному виконанню рухів середньої інтенсивності, що тривають від кількох хвилин до 10–15 хвилин, залежно від індивідуальних можливостей дітей. Як приклад, ігри з бігом («Естафета з предметами», «Передай м'яч»), ігри з елементами стрибків («Класики», «Хто довше протримається»), ігри з метанням («Попади в ціль», «Кільцекид»), оскільки їх застосування сприяють розвитку серцево-судинної системи, тренуванню дихання, формуванню здатності підтримувати діяльність протягом більшого проміжку часу. При цьому ігрова форма дозволяє уникати перевантаження та знижує ризик втрати інтересу.

Серед ефективних рухливих ігор для розвитку витривалості у дітей з особливими освітніми потребами можна виділити такі адаптовані варіанти. Для розвитку витривалості, координації та командної взаємодії у дітей з особливими освітніми потребами ефективними є рухливі ігри, які поєднують активні фізичні дії з елементами співпраці. Однією з таких ігор «Потяги». Діти стають один за одним і беруться за плечі або талію, утворюючи «вагони потяга». Ведучий подає команду, і «потяг» рухається по залі, виконуючи різні завдання: прискорюватися, повертати, обминати перешкоди або слідувати за ведучим. Для дітей з ООП можливе скорочення дистанції або рух у спокійному темпі, щоб уникнути перевтоми та падінь. Загалом, гра допомагає розвивати витривалість, координацію рухів, увагу та формує навички командної роботи.

Наступною розглянуто гру «В'юни», спрямовану на розвиток гнучкості, витривалості та взаємодії між дітьми. Учасники стають у коло, тримаючись за руки, і за сигналом ведучого починають рухатися, переплітаючи руки та «в'ючись» у різні фігури. Головна умова – не розривати коло та взаємодіяти з іншими учасниками. Для дітей з ООП можна спрощувати рухи, дозволяючи їм триматися за допомогу педагога або виконувати частину рухів у спокійному темпі. Результат проведення гри – гра сприяє розвитку гнучкості, витривалості, уваги, а також соціальної взаємодії та співпраці.

Наостанок зосереджено увагу на грі «Складна підсічка», використання якої спрямовано на розвиток витривалості, швидкості реакції та координацію. Діти діляться на дві команди, одна з яких намагається доторкнутися до гравців протилежної команди, а ті в цей час уникають дотику, виконуючи різні маневри: оббігають, перестрибують або присідають. Для дітей з ООП доцільно обмежити зону руху, зменшити кількість учасників або замінити активний дотик легким дотиком руки педагога. Гра тренує витривалість, спритність, увагу та швидкість реакції, водночас створюючи безпечні умови для активної фізичної діяльності. Отже, подані рухливі ігри є ефективним засобом розвитку витривалості, координації та соціальної взаємодії дітей з особливими освітніми потребами. Вони створюють позитивний емоційний фон і сприяють активному залученню дітей до фізичної діяльності.

Досліджуючи означену проблему, визначено педагогічні умови, оскільки систематичне використання рухливих ігор має бути ретельно спланованим, з врахуванням індивідуальних можливостей, темпу розвитку, стану здоров'я, добором інвентарю, правилами та тривалістю ігор відповідно до потреб кожної дитини [3, с. 62]. Акцентовано увагу на оптимальному поєднанні коротких ігор середньої інтенсивності з поступовим переходом до більш тривалих і складних, та створенні умов для відпочинку, з метою регулювання навантаження та забезпечення позитивного емоційного фону.

Висновок. На закінчення слід наголосити, що рухливі ігри – це ефективний засіб розвитку витривалості у дітей з ООП, оскільки поєднують оздоровчий, корекційний та виховний вплив та завдяки ігровій діяльності формується не лише фізична витривалість, а й психічна та соціальна стійкість, що дозволяє адаптуватися у навчальному середовищі, долати труднощі та відчувати успіх. Таким чином, тільки систематичне використання адаптованих рухливих ігор у практиці інклюзивної освіти забезпечує гармонійний розвиток дитини, сприяє зміцненню її здоров'я та формуванню вольових якостей, необхідних для повноцінного життя у суспільстві.

Подальшими науковими кроками вбачаємо розробку практичних рекомендацій для ефективного проведення рухливих ігор в інклюзивному

освітньому середовищі.

Література.

1. Діти з особливими освітніми потребами у загальноосвітньому просторі: навчально-методичний посібник / авт.: Н. Ярмола, Л. Коваль-Бардаш, Н. Компанець, Н. Квітка, А. Лапін. К.: ІСПП імені Миколи Ярмаченка НАПН України, 2020. 208 с.

2. Колупаєва А. А. Інклюзивна освіта: реалії та перспективи: монографія. Київ: «Самміт-Книга», 2009. 272 с.

3. Потюк С. В. Рухливі ігри як чинник подолання фізичних труднощів дітей з інтелектуальними порушеннями. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи», 2024. № 102. С.60-64.

РОЛЬ ІНКЛЮЗИВНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА У ФОРМУВАННІ ОСОБИСТОСТІ ДИТИНИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ

Мащенко Іванна Василівна

*студентка-магістрантка II курсу за спеціальністю 016 Спеціальна освіта
ДВНЗ «Ужгородський національний університет», м. Ужгород, Україна*

Стеблюк Світлана Василівна

*доктор педагогічних наук, доцент кафедри фізичної терапії,
реабілітації, спеціальної та інклюзивної освіти ДВНЗ «Ужгородський
національний університет», м. Ужгород, Україна*

Постановка проблеми. Розвиток вітчизняної освіти спрямований на створення умов для всебічного розвитку особистості, формування ключових компетентностей, розвиток критичного мислення. Особлива увага приділяється інклюзивному навчанні, що дозволяє об'єднати учнів із різними потребами в єдиному освітньому просторі. У Законі України «Про освіту» сформульовано поняття «інклюзивне освітнє середовище» як сукупність умов, способів і засобів їх реалізації для спільного навчання, виховання та розвитку здобувачів освіти з урахуванням їхніх потреб та можливостей [4].

Аналіз наукових досліджень, на які опираються автори. Особливості організації інклюзивного освітнього середовища та підходи до навчання дітей з ООП висвітлюються у працях низки науковців, зокрема: О. Гаяш, Е. Данілавичюте, І. Недозим, А. Колупаєвої, Н. Компанець, С. Литовченко, С. Миронової, С. Стеблюк, О. Таранченко та ін.

Мета дослідження: розкрити зміст інклюзивного освітнього середовища у формуванні особистості дитини з особливими освітніми потребами.

Виклад основного матеріалу. О. Позняк процес створення інклюзивного освітнього середовища розглядає з точки зору інституційного й субстанціонального аспектів розуміння з двох позицій – як об'єктивний або суб'єктивний феномен. Натомість гуманізація системи освіти передбачає його побудову в закладах загальної середньої освіти як багатомірної педагогічної реальності в нерозривній єдності цих двох позицій [3]. Освітній інклюзивний простір авторка формулює як освітньо-корекційне середовище закладу освіти, у якому відбувається освітньо-виховна інтерактивна взаємодія всіх учасників освітнього та корекційно-розвивального процесу в умовах інклюзивного навчання [3, с. 306].

В інклюзивному освітньому середовищі освітній процес будується з урахуванням індивідуальних особливостей школяра, що включає адаптацію змісту навчального матеріалу, темпу його засвоєння, методів і форм роботи. Успішна інклюзія можлива лише за умови мультидисциплінарного підходу, тісної взаємодії вчителів, батьків, асистентів учителів, фахівців (консультантів) ІРЦ, психологів та адміністрації закладу освіти. Таке середовище сприяє розвитку соціальних компетентностей учнів, формуванню емпатії, толерантності та комунікативних навичок. Воно створює умови для повноцінного розкриття потенціалу школяра, підтримує його самостійність і активну участь у освітньому процесі, а також зміцнює партнерські відносини між родиною та закладом освіти.

А. Поліхроніді зазначає, що інклюзивне освітнє середовище характеризується системою ціннісного ставлення до навчання, виховання та особистісного розвитку дітей з особливими освітніми потребами, сукупністю ресурсів (засобів, внутрішніх і зовнішніх умов) життєдіяльності в загальноосвітніх закладах і спрямованістю на індивідуальні освітні стратегії учнів [2].

Отже, йде мова про цілісну організацію навчального простору, в якому поєднуються педагогічні, психологічні та соціальні ресурси. Його головною метою є забезпечення рівних можливостей для розвитку учня, підтримка його індивідуального потенціалу та формування соціально зрілої, відповідальної особистості, здатної до активної участі в житті суспільства.

Визначено низку вимог щодо застосування середовищного підходу в навчанні дітей з ООП: якщо у дитини є особливі потреби, то вона включається в освітнє середовище на своїх власних умовах (не дитина пристосовується до середовища, а середовище до дитини); визначення цих умов забезпечується за рахунок виявлення перешкод, що обмежують життєдіяльність дитини на всіх

рівнях (знаходити і пізнавати предмети, оцінювати величини і відстані, здійснювати просторове орієнтування, запам'ятовувати послідовність дій, працювати в певному темпі, встановлювати та підтримувати контакти, планувати свою діяльність тощо); профілактика, усунення або послаблення перешкод може здійснюватися за рахунок певних перетворень в освітньому середовищі [2, с. 83].

А. Колупаєва та О. Таранченко розкривають складові організації навчального процесу та діяльність, що відбувається на кожному етапі.

Планування. Передбачає вибір навчального матеріалу й методики; відповідність матеріалу, форм і методів роботи. У навчально-виховному процесі здійснюється максимально точне оцінювання потреб учня, добирається належний зміст та організується навчальна діяльність відповідно до результатів оцінювання.

Управління навчальним процесом. Ефективна робота вчителя передбачає вирішення складного набору навчальних, педагогічних, організаційних завдань, а також управління поведінкою учнів. Усі ці аспекти характерні для будь-якої взаємодії вчителя з класом на уроці. Педагогу необхідно визначати такі підходи й методи роботи, які дають змогу контролювати й підтримувати впорядкований перебіг навчальної діяльності.

Навчальне середовище. Методи й прийоми організації навчальної діяльності та управління дитячим колективом мають бути ефективними для учня з ООП. На уроці має панувати позитивна й сприятлива атмосфера; час використовуватися продуктивно [1, с. 5].

Висновки. Основними принципами інклюзивного освітнього середовища є урахування індивідуальних потреб різних категорій учнів; індивідуалізація та диференціація освітнього процесу, його постійна модернізація відповідно до сучасних педагогічних вимог; цілісний розвиток особистості дитини; партнерська взаємодія з родиною, що включає зустрічі з батьками, бесіди та консультації, інформаційну допомогу, розробку індивідуальної програми розвитку з урахуванням рекомендацій ІРЦ, залучення батьків до корекційно-розвивальної роботи та організацію зустрічей із фахівцями.

Отже, нами розкрито зміст інклюзивного освітнього середовища у формуванні особистості дитини з особливими освітніми потребами.

Література.

1. Колупаєва А.А., Таранченко О.М. (2023). Діти з особливими освітніми потребами: навчання та супровід у період повоєнної відбудови: навчально-методичний посібник. Київ, 2023. 192 с.

2. Поліхроніді А. Г. Створення інклюзивного освітнього середовища в сучасних навчальних закладах. *Наука і освіта*. 2016. № 6. С. 82-85.

3. Позняк О. Генеза поняття «інклюзивне освітнє середовище». *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2021, № 9 (113). С. 293-308.

4. Про освіту: Закон України від 05.09.2017 р. № 2145-VIII. Відомості Верховної Ради (ВВР). 2017. № 38–39. Ст. 380. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>.

СОЦІАЛЬНО-КОМУНІКАТИВНІ ПОКАЗНИКИ УЧНІВ З РОЗЛАДАМИ АУТИЧНОГО СПЕКТРА В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ

Соловей Алла Валеріївна

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри ТiМФК
ЛДУФК ім. Івана Боберського*

Ярошик Марта Ярославівна

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри ТiМФК
ЛДУФК ім. Івана Боберського, м. Львів, Україна*

Постановка проблеми. Інклюзивна освіта в Україні спрямована на рівний доступ до освітніх послуг усіх здобувачів, включно з дітьми з особливими освітніми потребами. Однією з найбільш уразливих груп у соціальній адаптації є учні з розладами аутичного спектра (РАС), які мають обмеження у сфері комунікації, соціальної ініціативності, емоційної взаємодії та виявляють специфічні особливості поведінки [3, с. 15; 6, с. 10]. Традиційна модель проведення уроків фізичної культури не забезпечує достатніх умов для цілеспрямованого формування соціальної взаємодії, що вимагає адаптації змісту, методів і педагогічного супроводу [1, с. 30; 2, с. 40]. Водночас рухова діяльність має значний потенціал для соціалізації школярів, оскільки створює природні ситуації для комунікації, спільної діяльності та регуляції емоційної поведінки [4, с. 371; 5, с. 85]. Це зумовлює актуальність розроблення структурованих, комунікативно орієнтованих програм фізичного виховання, спрямованих на соціальну інтеграцію учнів із РАС в освітнє середовище.

Аналіз наукових досліджень, на які опираються автори. Дослідження доводять, що результативність соціальної адаптації школярів із РАС підвищується за умови використання чітких алгоритмів діяльності, візуального супроводу, альтернативної комунікації, ігрового моделювання і взаємодії в парах та мікрогрупах [2, с. 40; 3, с. 15]. Науковці наголошують, що фізичне виховання може виконувати *функцію розвитку соціальної взаємодії* за умови

цілеспрямованого впровадження педагогічних механізмів розвитку комунікативних і поведінкових навичок [4, с. 371; 5, с. 85]. Однак недостатньо вивченим залишається питання ефективності адаптованого фізичного виховання, що базується на структурованій руховій взаємодії із соціально спрямованим компонентом саме в інклюзивному класі.

Мета дослідження. Дослідити соціально-комунікативні показники учнів 9–10 років з розладами аутичного спектра у процесі фізичного виховання в інклюзивному освітньому середовищі.

Виклад основного матеріалу. У процесі дослідження було використано комплекс методів: аналіз, синтез, порівняння й узагальнення науково-методичної літератури з питань інклюзії, соціалізації дітей із РАС, адаптивного фізичного виховання; педагогічне спостереження; формувальний педагогічний експеримент, що передбачав впровадження адаптованої програми фізичного виховання; діагностика за адаптованою версією SRS-2 (Social Responsiveness Scale-2) із обчисленням індексу соціальної взаємодії (ICB); статистичні – відсотковий аналіз змін та перевірка значущості за t - критерієм Стьюдента ($p < 0,05$). У дослідженні взяли участь 11 учнів із розладами аутичного спектра віком 9–10 років інклюзивних класів закладів загальної середньої освіти м. Львова.

На констатувальному етапі встановлено, що 91% учнів із РАС мали низький рівень соціальної взаємодії на уроках фізичної культури; початкові показники індексу соціальної взаємодії становили 38%, 40%, 36%, що свідчило про обмежену здатність до ініціювання контакту, уникання залучення до групової діяльності та нестабільність комунікативної поведінки. Основними труднощами визначено: низьку комунікативну ініціативність, відсутність спонтанного включення в діяльність, складність установлення контакту та розпізнавання соціальних сигналів.

З урахуванням отриманих даних розроблено та впроваджено *адаптовану програму фізичного виховання* структуровану відповідно до принципів інклюзивної освіти та побудовану на спеціальних педагогічних умовах: емоційна безпечність освітнього середовища, структуризація уроку, візуалізація інструкцій (PECS, піктограми, алгоритми), індивідуалізація завдань, системність і передбачуваність навчальних дій, парна й мала групова взаємодія, позитивне підкріплення, соціально-рольове моделювання комунікативних ситуацій та командний педагогічний супровід.

Після впровадження програми, яка тривала п'ять місяців, виявлено статистично значущі позитивні зміни ($t = 2,86$; $p < 0,05$) у зменшенні частоти поведінкових проявів, що ускладнювали соціальну взаємодію. Зокрема: індекс соціальної взаємодії підвищився на 18,2%, комунікативна ініціативність – на

21,7%, кількість спонтанних соціальних ініціацій – на 30,8%, прояви уникання контакту зменшилося на 27,3%, тривалість продуктивної взаємодії з однолітками збільшилась на 25,4%. Найбільші позитивні зміни фіксувалися в учнів із найнижчими вихідними показниками.

Дослідження підтвердили, що учні демонстрували вищу залученість у групову діяльність, частіше ініціювали комунікативні дії, ефективніше реагували на соціальні стимули, рідше уникали спільної взаємодії та більш успішно підтримували зоровий і мовленнєвий контакт під час виконання завдань.

Отже, результати дослідження доводять, що системно організоване адаптоване фізичне виховання з використанням візуальної підтримки, соціально-рольового моделювання та поступового залучення до взаємодії є ефективним засобом формування соціально-комунікативних умінь учнів із розладами аутичного спектра в умовах інклюзивної освіти. Запропонована модель може бути рекомендована для практичного використання в інклюзивних закладах загальної середньої освіти з метою підтримки соціальної інтеграції дітей із РАС засобами фізичного виховання.

Література.

1. Базима Н. Соціальна адаптація дітей з розладами аутичного спектра в освітньому середовищі. *Інклюзивна освіта в Україні*. 2020. № 5. С. 30–36.
2. Коваленко О. Психолого-педагогічні засади інклюзивної фізичної культури. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2021. № 4. С. 40–55.
3. Миронова С. Комунікація як основа соціального розвитку дітей з РАС. *Педагогіка інклюзії*. 2019. № 2. С. 15–28.
4. Соловей А., Ярошик М., Данилевич М. Особливості інклюзивного фізичного виховання учнів з розладами аутичного спектра. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2025. № 1(1). С. 371–378.
5. Соловей А., Данилевич М., Ярошик М., Стефанишин Н. Соціальна інтеграція учнів з розладами аутичного спектра на уроках фізичної культури в умовах інклюзивної освіти. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2025. № 44. С. 85–91.
6. Smith J., Brown T. Physical activity and social engagement in children with autism. *Journal of Adapted Physical Education*. 2022. № 14. С. 10–19.

РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ ДІТЕЙ З ПСИХОФІЗИЧНИМИ ПОРУШЕННЯМИ

Федько Наталія Вячеславівна

студентка 2 курсу спеціальності 016 Спеціальна освіта ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Потюк Софія Василівна

PhD з педагогіки, асистент кафедри фізичної терапії, реабілітації, спеціальної та інклюзивної освіти ДВНЗ «Ужгородський національний університет», м. Ужгород, Україна

Постановка проблеми. У сучасних умовах розвитку інклюзивної освіти питання фізичного виховання дітей з психофізичними порушеннями набуває особливого значення. Загалом, одним із найбільш ефективних засобів розвитку фізичних якостей і, водночас, корекційно-розвиваючої роботи виступають рухливі ігри, оскільки в них поєднуються елементи гри та фізичних вправ. Відповідно, інтеграція сюжету та вправ забезпечує процес занять цікавим, емоційно насиченим і доступним для дітей з особливими освітніми потребами.

Аналіз наукових досліджень, на які опираються автори. Численні наукові дослідження вказують, що рухливі ігри мають оздоровче, освітнє та виховне значення у роботі з дітьми з порушеннями психофізичного розвитку (далі – ПФР) дошкільного віку та молодшого шкільного віку (Н. Боднар, Л. Вавіна, Н. Матвеєва, С. Миронова, Н. Лещій). Відтак, у цьому ракурсі актуальним є аспект, що і визначає мету наукової праці – теоретично з'ясувати і практично проаналізувати значення рухливих ігор у розвитку фізичних і особистісних якостей дітей з порушеннями психофізичного розвитку в інклюзивному освітньому середовищі.

Виклад основного матеріалу. У контексті опрацювання наукової літератури важливим став аналіз дефініції рухливі ігри, як «системи взаємозумовлених дій, які реалізують освітнє, оздоровче та виховне значення в освітньому процесі, через відображення певного мотиву і забезпечують здебільшого активну рухливу діяльність учасників» [1, с. 60]. Узагальнивши трактування, доцільно наголосити на тому, що рухливі ігри та спортивні розваги сприяють залученню дітей до систематичного виконання фізичних вправ, які, у свою чергу, розвивають швидкість, гнучкість, силу, витривалість і координацію рухів [2, с. 115]. Для дітей із порушеннями ПФР, висвітлені якості мають важливе значення, адже забезпечують базу для повсякденної активності, самообслуговування та соціальної адаптації. Як показує практика, розвиток координації рухів допомагає дитині впевненіше орієнтуватися у

просторі, а тренування витривалості – брати активну участь у колективних формах діяльності.

У наукових працях поняття гнучкість трактується як «морфофункціональні властивості опорно-рухового апарату, які визначають ступінь рухливості його ланок» [4, с. 136]. Також зазначено, що показником гнучкості слід вважати максимальну амплітуду рухів, яку, зазвичай, подають у кутових чи лінійних одиницях вимірювання, тобто в градусах від 0° до 180° або в см. Для вимірювання гнучкості використовуються кубометри або звичайні лінійки [4, с. 138-139]. Прикладом ігор, які застосовують для розвитку фізичної якості, є такі ігри: «Дотягнись до зірки» (суть – виконання нахилів та потягувань у різних напрямках), «Місток» (прогин назад із фіксацією положення), «Змійка» (хвилеподібне пересування по підлозі), «Ластівка» (нахил тулуба вперед із відведенням ноги назад), «Кіт потягується» (вигинання спини вгору та вниз із потягуванням), «Доторкнись до предмета» (нахили до предметів без згинання колін). Ці та подібні до них ігри сприяють розвитку рухливості суглобів, еластичності м'язів і формуванню правильної постави.

Висвітливши попередній матеріал, варто зазначити, що, поряд із фізичними завданнями, рухливі ігри виконують, власне, і корекційні функції, оскільки допомагають долати труднощі у сфері спілкування, формують навички колективної взаємодії, вчать дотримуватися правил. Як причинно-наслідковий зв'язок вбачаємо те, що участь в ігровій діяльності першочергово вимагає від дитини уважності, вміння контролювати свої дії, координувати рухи з іншими, що позитивно впливає на розвиток довільної уваги, пам'яті, мислення.

У практичній діяльності прослідковується чинник ефективності рухливих ігор – систематичне їх застосування, тому рекомендовано проводити заняття 2–3 рази на тиждень, поступово ускладнюючи завдання. Зокрема, на заняттях у початковій школі, а саме: на початковому етапі, доцільно використовувати прості ігри з бігом та ловінням («Квач», «Злови м'яч»), а згодом переходити до ігор із більш складними правилами («Естафета», «Передай предмет»). Такі ігри дозволяють поступово розвивати фізичні якості й, водночас, підтримувати інтерес дітей, але з урахуванням принципу індивідуалізації, який ґрунтується на виборі ігор та завдань на реальних можливостях дитини. Наприклад, дітям із порушеннями опорно-рухового апарату доцільно пропонувати ігри з м'ячем у положенні сидячи, дітям із розладами аутистичного спектра – ігри з чіткими правилами та повторюваними діями. Відтак, зазначені аспекти дозволяють створити для кожної дитини ситуацію успіху й забезпечити розвиток фізичних якостей відповідно до її потенціалу.

Узагальнюючи матеріал, акцентуємо увагу, що рухливі ігри позитивно впливають і на психоемоційний стан, тому що викликають у дітей з

особливими освітніми потребами радість, сприяють зниженню тривожності, підвищують упевненість у власних силах [3, с. 193-194]. Особливо важливо, що саме для цієї категорії дітей, наявна можливість відчутти успіх у грі, адже позитивні емоції та відчуття стимулюють мотивацію до подальших занять і підвищують самооцінку. Отже, для дітей з психофізичними порушеннями відчуття успіху має ключове значення, оскільки допомагає долати схильність до заниженої самооцінки, почуття невпевненості у власних можливостях, формування негативного ставлення до себе та, власне, створює умови для позитивної соціалізації.

Висновок. На закінчення слід сказати наголосити, що рухливі ігри є потужним комплексом розвитку, бо сприяють не лише зміцненню здоров'я та формуванню рухових навичок, а й забезпечують корекційно-розвиваючий ефект, допомагаючи дитині з порушеннями ПФР адаптуватися до навчального процесу й дитячого колективу. У контексті розглянутої проблематики варто розуміти, що формування особистісних та фізичних якостей дитини з особливими освітніми потребами – це процес, який триває поступово і вимагає систематичного виконання певних видів діяльності, та й загалом, їх успішність залежить від становлення цілісної, гармонійно розвиненої особистості.

Перспективою подальших досліджень вбачаємо у визначенні методичних умов ефективного застосування рухливих ігор для розвитку фізичних та особистісних якостей дітей в інклюзивному освітньому середовищі.

Література.

1. Потюк С. В. Рухливі ігри як чинник подолання фізичних труднощів дітей з інтелектуальними порушеннями. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи», 2024. № 102. С. 60-64.

2. Потюк С. В. Рухова активність як чинник формування здорового способу життя учнів початкової школи. *Scientific collection "Interconf": materials of the III International Scientific and Practical Conference Science education, innovation topical: Issue and modern aspects* (Tallinn, June 25–26, 2021). Tallinn. 2021. № 64. С. 113–116.

3. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. 3-тє вид. Суми : Університетська книга, 2017. 428 с.

4. Теорія і методика фізичного виховання в системі підготовки бакалаврів за спеціальністю Середня освіта (Фізична культура) : навч. посіб. / уклад. : В. А. Товт, І. І. Маріонда ; рец. : Я. М. Сивохоп, Н. В. Семаль ; М-во освіти і науки України, ДВНЗ «Ужгородський національний університет». Ужгород: ТОВ «БЕСТ-прінт», 2022. 225 с.

РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ІНСТРУМЕНТ КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ

Якоміщак Юліана Юріївна

студентка 2 курсу спеціальності 016 Спеціальна освіта ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Потюк Софія Василівна

PhD з педагогіки, асистент кафедри фізичної терапії, реабілітації, спеціальної та інклюзивної освіти ДВНЗ «Ужгородський національний університет», м. Ужгород, Україна

Постанова проблеми. У сьогоденні дедалі частіше простежуються ситуації, коли діти з особливими освітніми потребами (далі – ООП) стикаються з труднощами у фізичному розвитку, координації, соціальній взаємодії та емоційній саморегуляції. Традиційні навчальні методи не завжди враховують індивідуальні особливості, як наслідок простежується певна обмеженість щодо ефективності навчальної та корекційної роботи. В руслі даної проблематики акцент зосереджуємо на рухливих іграх, які виступають важливим інструментом корекційно-розвивальної роботи, оскільки сприяють розвитку моторики, комунікативних навичок, уваги та емоційного самовияву, одночасно мотивуючи дітей до активної участі в процесі навчання та соціалізації.

Аналіз наукових досліджень, на які опирається автор. Проблема використання рухливих ігор у корекційно-розвивальній роботі з дітьми з ООП досліджувалася у працях низки науковців, як-от: Н. Боднар, Л. Висоцька, Л. Вавіна, Л. Журавльова, О. Лещенко, А. Альошина [2], І. Олійник, Г. Соколова, Л. Тенцер, Л. Руденко, Н. Чередніченко, Г. Якимчук. Зокрема, Л. Тенцер [3] аналізувала особливості використання ігрових та рухливих вправ у корекційній роботі з дітьми молодшого шкільного віку з порушеннями розвитку та нормотиповим психофізичним станом. Так, сучасні дослідження підтверджують, що ефективна корекційно-розвивальна робота потребує комплексного підходу, яка поєднує педагогічні, психологічні та фізкультурні напрями. Разом із тим питання адаптації рухливих ігор, власне, для дітей з ООП залишається недостатньо вивченим і потребує подальших досліджень.

Метою статті є аналіз теоретичних підходів до використання рухливих ігор у корекційно-розвивальній роботі з дітьми з особливими освітніми потребами та висвітлення їх впливу на розвиток фізичних, когнітивних та соціальних навичок.

Виклад основного матеріалу. Рухливі ігри є важливим інструментом корекційно-розвивальної роботи з дітьми з ООП, оскільки забезпечують

одночасний розвиток фізичних, когнітивних та соціальних навичок, сприяючи всебічному формуванню особистості дитини. Сучасні дослідження в галузі педагогіки та психології підкреслюють, що ефективна корекційна робота потребує інтеграції різних методів, власне, серед яких ігрові технології займають провідне місце [4, с. 91]. Також у працях наголошується на створенні безпечного та мотивуючого середовища, де діти з ООП можуть проявляти ініціативу, взаємодіяти з однолітками та розвивати навички саморегуляції, за допомогою ігрової діяльності [1, с. 158].

У наукових працях підкреслюється, що рухливі ігри сприяють не лише фізичному розвитку, а й стимулюють когнітивну активність. Наприклад, А. Туклер зазначає, що участь дітей у сюжетно-рольових іграх формує ініціативність, здатність до планування власних дій та вирішення завдань у спільній діяльності [1, с. 160]. Подібним чином Н. Бібік підкреслює, що гра в навчанні молодших школярів забезпечує варіативність підходів до розвитку уваги, пам'яті та мислення, що актуально для дітей з ООП, які потребують диференційованого підходу [3, с. 188].

Загалом, ігрова діяльність – це природній спосіб пізнання навколишнього світу, що дозволяє дитині активно взаємодіяти із середовищем та іншими учасниками процесу, одночасно розвиваючи увагу, пам'ять, мислення та емоційну сферу. Якщо розглянути трактування, крізь призму теоретичних основ, то рухливі ігри спираються на концепції всебічного розвитку дитини, що включає фізичну активність як основу гармонійного психофізичного зростання. Як результат, ігри стимулюють моторику, розвивають координацію рухів, швидкість реакції, гнучкість та витривалість, що необхідно для дітей із порушеннями фізичного розвитку або із дисфункціями сенсорної інтеграції.

Крім фізичного аспекту, рухливі ігри мають когнітивне значення. Як показує практика, через активну взаємодію з іншими дітьми в процесі гри формується здатність до співпраці, комунікації, дотримання правил та норм поведінки, що є важливим для дітей з ООП, які відчують труднощі у встановленні контактів з однолітками та в адаптації до колективного середовища. До речі, ефективність ігрових методик зростає, коли рухливі вправи інтегруються з навчальними та корекційними завданнями, дозволяючи дитині одночасно тренувати тіло та розум, а також навчатися соціальній взаємодії.

Варто наголосити на теоретичному підході до використання рухливих ігор, що базується на ідеях інтегративного навчання і передбачає поєднання педагогічних, психологічних і фізкультурних аспектів у єдиний комплекс. Загалом, висвітлений підхід дозволяє враховувати індивідуальні особливості дітей, їх фізичний стан, когнітивні здібності та рівень соціальної адаптації.

Також важливим аспектом теоретичного підґрунтя – специфіка підбору ігрових завдань. Зокрема, ігри мають бути безпечними, відповідати віковим та психофізичним особливостям дітей, включати елементи кооперації, змагання та самоконтролю. Отже, теоретичні основи використання рухливих ігор свідчать про універсальність та ефективність у розвитку різних сфер дитини, а також про важливість системного і диференційованого підходу при організації ігрової діяльності у корекційно-розвивальній роботі.

Слід зазначити, що рухливі ігри сприяють розвитку емоційної сфери дітей з ООП, оскільки у процесі гри діти навчаються контролювати емоції, взаємодіяти у команді, дотримуватися правил та враховувати потреби інших учасників [1, с. 161], створюючи умови для рівноправної участі та розвитку соціальних навичок. Вищесказане підтверджує багатофункціональність розглянутого інструменту, який одночасно вирішує проблеми фізичного, когнітивного та соціального розвитку.

Застосування рухливих ігор у корекційно-розвивальній роботі потребує ретельного підбору та адаптації до індивідуальних особливостей дітей. У цьому контексті педагогічним працівникам для організації активності дітей з ООП необхідно враховувати рівень розвитку моторики, когнітивних здібностей та психологічний стан, а також створювати безпечне середовище для участі у грі.

Підсумовуючи, можна зазначити, що систематичне застосування рухливих ігор, адаптованих до індивідуальних особливостей дітей з ООП, дозволяє створити інтегроване середовище розвитку та соціалізації [4, с. 94].

Висновки. Рухливі ігри є ефективним інструментом корекційно-розвивальної роботи з дітьми з ООП, оскільки сприяють одночасному розвитку фізичних, когнітивних, соціальних та емоційних навичок. Систематичне використання рухливих ігор стимулює моторний розвиток, покращує координацію рухів, поставу та загальний фізичний стан, що особливо важливо для дітей із фізичними або сенсорними особливостями. Водночас, ігрова діяльність розвиває когнітивні навички, увагу, пам'ять і мислення, а також формує соціальні компетенції, уміння взаємодіяти в команді, дотримуватися правил і контролювати емоції. Наостанок підкреслимо, для досягнення високої ефективності корекційно-розвивальної роботи необхідно поєднувати рухливі ігри з педагогічними та психологічними інноваційними технологіями, враховувати індивідуальні особливості дітей та адаптувати завдання до їхнього рівня розвитку.

Перспективи досліджень у напрямку впровадження рухливих ігор у корекційно-розвивальній роботі з дітьми з ООП пов'язані з подальшим удосконаленням методик та інтеграцією ігрових підходів у комплексні програми розвитку.

Література.

1. Агіляр Туклер, В. В. Система виховання ініціативності дітей старшого дошкільного віку в сюжетно-рольовій грі. *Молодь і ринок: щомісячний науково-педагогічний журнал*. 2019. № 12 (179). С.158-162.

2. Альошина А. І., Іваніцький А. І. Зміст технології корекції порушень постави дітей із вадами слуху. *Молодіжний науковий вісник Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки*. Фізичне виховання і спорт, 30, 2018. 42–53 с.

3. Бібік Н. М. Гра в навчанні молодших школярів: варіативність підходів до застосування. *Український педагогічний журнал*. 2023. № 3. С. 185–192.

4. Сударик О.С. Сутність поняття «ігрові технології» та їх класифікація. *Формування сучасної науки: методика та практика*: матеріали I Міжнародної студентської наукової конференції, Кам'янець- Подільський, 29 жовтня, 2021 рік ГО «Молодіжна наукова ліга». Вінниця: ГО «Європейська наукова платформа», 2021. С. 91–94.

СЕКЦІЯ 6 ІННОВАЦІЙНІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ

ПАЛЬЧИКОВА ГІМНАСТИКА ЯК ОДИН ІЗ ВИДІВ КОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ ДЛЯ ДІТЕЙ ІЗ ДИТЯЧИМ ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ

Беца Аліна Михайлівна

здобувачка магістерського рівня вищої освіти, спеціальності 016 Спеціальна освіта, ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Кляп Маріанна Іванівна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної терапії, реабілітації, спеціальної та інклюзивної освіти ДВНЗ «Ужгородський національний університет», м. Ужгород, Україна

Постановка проблеми. У сучасному суспільстві всі члени спільноти мають рівні права для входження у соціум, в тому числі й особи з порушеннями психофізичного розвитку. Завданням фахівців корекційної освіти, державних структур і громадськості є надати максимальне сприяння особам з порушеннями розвитку для соціалізації, перш за все дітям. Фахівці, здійснюючи корекційно-розвивальну роботу, спираються на позитивний потенціал дитини, поєднуючи традиційні та інноваційні методики, зокрема здоров'язберігаючи.

Реалії сучасного життя в Україні свідчать про загальне зростання появи дітей з порушеннями психофізичного розвитку, серед яких значну частку становлять діти з дитячим церебральним паралічем (далі ДЦП). Через різну локалізацію уражень мозку та порушення при ДЦП можуть простежуватися різноманітні рухові проблеми, в тому числі й мовленнєві порушення. Відомому педагогу В.А. Сухомлинському належить вислів: «Розум дитини перебуває на кінчиках його пальців» [4]. Рука настільки пов'язана з нашим мисленням і мовленням, що все те, що є в людині невимовного і прихованого, що не знаходить слів, шукає вираження через руку. Розглядаючи процес розвитку дрібної моторики пальців рук у дітей з ДЦП, можна сказати, що на відмінну від дітей з типовим розвитком, ці діти ще з народження мають складні рухові розлади, які не тільки гальмують формування мовленнєвих і писемних навичок, але й взагалі унеможливають своєчасне навчання і пізнання дитиною навколишнього світу.

Для послаблення і корекції порушення варто, перш за все, розвивати у дітей з ДЦП дрібну моторику на основі пальчикової гімнастики. Цей метод допомагає дитині скорегувати її рухи, розслабити кисті рук та вчитись контролювати їх, а найважливіша функція – це стимулювання мовних зон та

корекція мовленнєвих порушень. Використавши сучасні тенденції у дослідженні розвитку дітей з психофізичними порушеннями, фахівці даної галузі мають змогу сприяти підготовці до соціального життя дитини з ДЦП, в арсеналі якої будуть вагомі знання, вміння і навички, що допоможуть в дорослому житті.

Аналіз наукових досліджень, на які опирається автор. Проблема впливу дрібної моторики на загальний психічний розвиток дитини, особливо дошкільного віку, була предметом дослідження ряду вітчизняних дослідників, зокрема А. Флоренко, Є. Петухової, Д. Храмової, Т. Богдан та інших. Позитивний вплив дрібної моторики на розвиток мовлення дітей розглянуто у працях М. Шеремет, Н. Гаврилової, Ю. Рібцун, О. Чеботарьової, І. Гладченко.

Мета дослідження проаналізувати можливості використання пальчикової гімнастики як одного з результативних методів для розвитку дрібної моторики та тактильних відчуттів, стимулювання мовних зон та корегування мовленнєвих порушень у дітей з ДЦП.

Виклад основного матеріалу. ДЦП – захворювання центральної нервової системи при провідному ураженні рухових зон і рухових провідних шляхів головного мозку. Складне захворювання веде не тільки до численних рухових порушень, але й викликає затримку чи патологію інтелектуального розвитку, мовленнєву недостатність, порушення слуху, зору та ін. Одним з проявів дитячого церебрального паралічу є порушення моторики рук внаслідок органічного ураження центрального відділу рухового аналізатора [1, с. 65].

У дітей з ДЦП можуть простежуватися всі мовленнєві порушення: дизартрія, затримка мовленнєвого розвитку, алалія, дислалія, дислексія, дисграфія, заїкання тощо. Затримку у мовленнєвому розвитку можна помітити ще у домовний період, коли гуління і лепет з'являються значно пізніше, супроводжується бідністю звукових компонентів та низькою голосовою активністю.

Дефект рухово-кінестетичного аналізатора досить негативно впливає на формування знань й уявлень про предмети та явища навколишнього світу, адже вони стають помилковими, фрагментарними та несистематизованими.

Порушення писемного мовлення часто пов'язані з недостатністю зорового сприйняття та уявлень, не сформованістю оптико-просторового гнозису (діти не впізнають літери), дзеркальне письмо, що найчастіше проявляється у дітей, котрі пишуть лівою рукою, малюють і пишуть справа наліво. Дитина із ДЦП не може простежити за рухами руки під час письма, внаслідок цього виникають перестановки складів, пропуски [5, с. 21].

На основі аналізу наукової літератури, було встановлено, що рівень розвитку вищих форм пізнавальної діяльності перебуває у прямій залежності від

стану рухового аналізатора, а особливо від ступеня сформованості тонких рухів кистей і пальців рук.

Про вплив дрібної моторики рук на розвиток мозку було відомо ще в II столітті до нашої ери в Китаї. Фахівці стверджували, що ігри за участю рук і пальців (на зразок «Сороки-ворони») сприяють гармонійному розвитку тіла і розуму, підтримують у належному стані мозкові системи. Японський лікар Намікосі Токудзіро створив методику оздоровчого впливу на руки. Він стверджував, що пальці мають велику кількість рецепторів, які надсилають імпульси до центральної нервової системи людини. На кистях рук є чимало акупунктурних точок, масажуючи які можна впливати на внутрішні органи, що рефлекторно з ними поєднані. У Китаї поширені вправи для долонь з кам'яними і металевими кульками. Популярність цих занять полягає в тому, що вони володіють оздоровчим і тонізуючим ефектом на організм. Регулярні вправи з кульками поліпшують пам'ять, розумові здібності дитини, усувають у неї емоційну напругу, розвивають координацію рухів, силу і спритність рук, підтримують життєвий тонус. У Японії широко використовують вправи з грецькими горіхами. Ефективний метод – перекочування між долонями шестигранного олівця, позитивно впливає на організм [3].

Скарбницею нашої народної педагогіки є дитячі ігри, забавлянки «Ладушки, ладусі», «Сорока-ворона», «Куй, куй чобіток» та інші. Коротесенькі пісеньки чи віршики гумористично-жартівливого змісту, що супроводжуються відповідними рухами, активізують єдність слова та моторики дитини, розвивають її мовлення [2].

Одним із ефективних методів розвитку дрібної моторики є пальчикова гімнастика, що сприяє розвитку координації та вправності пальців рук. Цей метод входить до здоров'язберігаючих технологій, бо є корисним і приємним для дитини.

Пальчикова гімнастика - це ігрові вправи для розвитку дрібної моторики (розвиток рухливості пальців та кистей рук дитини). Науково доведено, що розвиток мовлення дитини залежить від тону, сили, точності рухів пальців рук. Дослідники цього питання зробили висновок, що формування усного мовлення починається тоді, коли рухи пальців досягають достатньої точності. Так, на основі обстеження великої кількості дітей була виявлена така закономірність: якщо розвиток рухів пальців відповідає віку, то і мовний розвиток знаходиться в межах норми [4].

Пальчикові вправи можна поділити умовно на три групи. Вправи для кистей рук, що вчать розслаблювати і напружувати м'язи, розвивають здатність до наслідування, вчать зберігати пальці в одному положенні впродовж досить тривалого часу, а також вчать швидко змінювати один рух на інший. Вправи

умовно статичні вдосконалюють навички, отримані від попереднього курсу занять, розвивають точність в рухах. А динамічні вправи розвивають координацію, вчать згинати й розгинати пальчики.

У дітей з дитячим церебральним паралічем також спостерігається такий вторинний дефект, як порушення сприймання предметів на дотик (стереогноз). Стереогнозія – це здатність впізнавати предмети за допомогою тактильних відчуттів. Дитина з ДЦП не може створити єдине уявлення про предмет загалом, правильно відмітити всі якості предмета: форму, вагу, щільність, температуру, розміри [5, с. 30].

Багато дітей, які страждають на ДЦП, як би «забувають» користуватися своїми ураженими кінцівками, вони ігнорують свою руку навіть у разі помірною ураження. Придушення діяльності кінестетичного аналізатора виключає вироблення тих умовно-рефлекторних зв'язків, на основі яких будується почуття про власне тіло, почуття пози та дрібної моторики. На заняттях з дітьми, що мають геміпарези можна використовувати рукавичку, яку одягаємо на здорову руку для її фіксації під час предметної діяльності [3].

Комплекс вправ для розвитку дрібної моторики на основі пальчикової гімнастики та розвитку тактильних відчуттів – це поєднання вправ, які спиратимуться на функціональність кількох аналізаторів, сприятимуть розвитку дитини з ДЦП, допоможуть в подоланні і компенсації відхилень. До нього можна включити:

- самомасаж кисті і пальців рук для дітей в поєднанні з пасивною гімнастикою;
- вправа «Вертоліт» - пальці обох рук (окрім вказівних і великих) у положення плетеного кошика, великими пальцями виконувати швидкі кругові рухи, немов лопаті вертольота;
- вправа «Тортик» - тісто ручками помнемо, (стискаємо-розтискаємо пальчики, наче замішуємо тісто), солодкий тортік спечемо (наче розтягуємо, розкачуємо тісто), серединку змажемо джемом, (колові рухи долоньками по столу);
- вправи з олівцем і ручкою – катання між долонями, почергове стискання в долонях, обертання в долонях;
- гра «Чарівний мішечок» - розвивати вміння знаходити на дотик необхідний об'ємний предмет [2].

Висновки. Пальчикова гімнастика позитивно впливає на розвиток дрібної моторики, рухи стають більш впевненими, здійснюється підготовка руки до письма. У дітей увага стає більш стійка, розвивається тактильна і рухова пам'ять.

Пальчикова гімнастика допоможе дітям з ДЦП забезпечити позитивну

динаміку в розвитку мовлення – поліпшити вимову й збагатити лексику, запобігти появі неконтрольованих спазмів, особливо під час письма, навчитися управляти своїм тілом, що усуне можливість появи неврозів. Найважливіше завдання пальчикової гімнастики – активізація мовних зон кори головного мозку та підвищення рухливості і гнучкості пальців і кистей рук.

Література.

1. Конопляста С. Ю. Синиця А. О. Сучасний стан логопедичного супроводу дітей раннього віку з церебральним паралічем та їх батьків як запоруки успішної соціалізації. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Випуск 37. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія: Зб. наукових праць.* К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2019. С. 63-72.
2. Користь пальчикової гімнастики для дітей дошкільного віку. URL: <http://lebidka.com.ua/news/a-505.html>
3. Розвиток дрібної моторики у дітей дошкільного віку з органічним ураженням нервової системи. URL: ditey-doshkilnogo-viku-z-organichnim-urazhennyam-nervovoyi-sistemi
4. Флоренко А., Петухова Є. Значення пальчикової гімнастики для дітей дошкільного віку. URL: <https://dSPACE.hnpu.edu.ua/items/e82ae432-ca7d-4225-8c7b-3324a2fb3fe6>
5. Чеботарьова О. В. Гладченко І.В. Багатоаспектність корекційно-розвивальної роботи в освітніх закладах для дітей із порушеннями опорно-рухового апарату. *Особлива дитина: навчання і виховання.* 2017. № 1 (81). С. 21–30.

АНТРОПОМЕТРИЧНИЙ ПРОФІЛЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ІЗ ДЕГЕНЕРАТИВНИМИ ЗМІНАМИ МІЖХРЕБЦЕВОГО ДИСКУ ЯК ЧИННИК РИЗИКУ ПОРУШЕНЬ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ХРЕБТА

Дмитро Бобильов

аспірант Харківської державної академії фізичної культури

Олег Ольховий

*доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, проректор з науково-педагогічної роботи Харківської державної академії фізичної культури,
м. Харків, Україна*

Олександр Тихорський

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри здоров'я,
фітнесу та рекреації Харківської державної академії фізичної культури,
м. Харків, Україна*

Постановка проблеми. Дегенеративні ураження міжхребцевих дисків у військовослужбовців формуються на тлі тривалого впливу високих фізичних навантажень, вимушених статичних поз, носіння спорядження та психоемоційного стресу. Антропометричні характеристики (маса тіла, ІМТ, пропорції тулуба) визначають рівень механічного навантаження на хребетно-рухові сегменти й можуть виступати чинниками ризику прогресування дегенеративно-дистрофічних змін поперекового відділу хребта. Вивчення антропометричного профілю військовослужбовців із дегенерацією міжхребцевого диску є важливим для обґрунтування підходів до профілактики перевантажень та індивідуалізації програм фізичної реабілітації.

Аналіз наукових досліджень, на які опираються автори. У низці досліджень показано зв'язок надлишкової маси тіла та підвищеного ІМТ із поширеністю болю в попереку та прогресуванням дегенеративних змін дисків [1; 2]. Антропометричні індекси (Бругша, Пінье тощо) використовуються для оцінювання соматотипу та морфофункціонального статусу осіб, що виконують інтенсивні фізичні навантаження, включно з військовослужбовцями [3; 4]. Разом з тим, дані щодо комплексного аналізу маси тіла, довжини тіла, ІМТ та конституціональних індексів у військовослужбовців із уже сформованими дегенеративними змінами міжхребцевих дисків є обмеженими, що ускладнює розробку адресних здоров'язберезувальних технологій для цього контингенту.

Мета дослідження. На основі комплексного аналізу антропометричних показників охарактеризувати вікові особливості морфологічної структури військовослужбовців із дегенеративними змінами міжхребцевого диску та визначити їх можливий зв'язок із ризиком перевантаження поперекового відділу хребта.

Виклад основного матеріалу. Обстежено 21-го військовослужбовця віком 32–47 років із підтвердженими дегенеративними змінами міжхребцевих дисків. Дослідження включало оцінювання маси тіла, довжини тіла, індексу маси тіла (ІМТ), окружності грудної клітки (ОГК), індексу Бругша та індексу Пінье з поділом на вікові групи (32–37, 38–42, 43–47 років).

Встановлено чітку вікову тенденцію до зростання маси тіла: від $79,07 \pm 5,97$ кг у групі 32–37 років до $92,57 \pm 9,82$ кг у групі 43–47 років, що супроводжувалося збільшенням середнього ІМТ з $24,19 \pm 2,06$ кг/м² (межа норми) до $28,95 \pm 3,41$ кг/м² (надлишкова маса тіла). Загалом по вибірці ІМТ становив $27,04 \pm 3,43$ кг/м², що свідчить про превалювання надлишкової маси тіла серед військовослужбовців із дегенеративними ураженнями міжхребцевих дисків. Довжина тіла у всіх групах залишалася відносно стабільною ($178,65 \pm 4,48$ см), а окружність грудної клітки коливалася у вузьких межах

(86,06±4,21 см), що вказує на збереження загальної пропорційності тулуба.

Індекс Бругша у більшості обстежених знаходився в діапазоні середніх значень для чоловіків працездатного віку (482,01±27,10 ум. од.), що відображає відносно збалансований тип статури. Індекс Піньє (16,83±4,17 ум. од.) свідчив про переважання нормостенічного соматотипу з тенденцією до гіперстенії в старших вікових групах. Поєднання зростання маси тіла та ІМТ за збереження стабільних лінійних розмірів тіла вказує на збільшення жирового компонента, що потенційно посилює механічне навантаження на поперековий відділ хребта та може сприяти прогресуванню дегенеративних змін.

Висновки.

1. Антропометричний профіль військовослужбовців із дегенеративними змінами міжхребцевого диску характеризується відносно збалансованими соматичними пропорціями при виразній віковій тенденції до зростання маси тіла та ІМТ.

2. У старших вікових групах відзначено перехід від меж норми до стійкого надлишку маси тіла на тлі стабільних показників довжини тіла та ОГК, що відображає збільшення жирового компонента.

3. Переважання нормо- та гіперстенічного типів статури в поєднанні з надлишковою масою тіла може розглядатися як додатковий чинник ризику перевантаження поперекового відділу хребта й прогресування дегенеративно-дистрофічних змін.

4. Отримані дані доцільно враховувати під час планування індивідуалізованих програм фізичної реабілітації та впровадження здоров'язбережувальних технологій, спрямованих на контроль маси тіла й оптимізацію навантаження на опорно-руховий апарат військовослужбовців.

Література.

1. Abt JP, Perlswieg K, Nagai T, Sell TC, Wirt MD, Lephart SM. Effects of age and military service on strength and physiological characteristics of US Army soldiers. *Mil Med.* 2016;181(2):173–179. doi: 10.7205/MILMED-D-15-00036.

2. Ольховий, О., Чернозуб, А. А., Тихорський, О., & Бобильов, Д. (2025). Інтенсивність больового синдрому у військовослужбовців із дегенеративними змінами міжхребцевих дисків залежно від функціонального положення тіла. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, № 10 (197), 168-171.* [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.10\(197\).30](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.10(197).30)

3. Fredericson, M., & Powers, C. M. (2002). Practical management of patellofemoral pain. *Clinical journal of sport medicine : official journal of the Canadian Academy of Sport Medicine*, 12 (1), 36–38. <https://doi.org/10.1097/00042752-200201000-00010>.

4. Roos L, Beeler N, Wyss T. A physical fitness intervention during basic military training improves health behavior in civil life afterwards. *J Sci Med Sport*. 2017;20:S35–S36. doi: 10.1016/j.jsams.2017.09.106.

СОЦІАЛІЗАЦІЯ ДІТЕЙ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ У ПОЧАТКОВИХ КЛАСАХ З ІНКЛЮЗИВНИМ НАВЧАННЯМ

Ганус Євгенія Олександрівна

*здобувачка 2 курсу ОС Магістр спеціальності 016 Спеціальна освіта
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*

Кляп Маріанна Іванівна

*кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної терапії,
реабілітації, спеціальної та інклюзивної освіти ДВНЗ «Ужгородський
національний університет», м. Ужгород, Україна*

Постановка проблеми. Соціалізація дітей із інтелектуальними порушеннями у початкових класах є багатовимірним процесом, що включає розвиток навичок комунікації, емоційної регуляції, самостійності та здатності до групової взаємодії. У контексті інклюзивного навчання важливо поєднувати педагогічні підходи з технологіями, що одночасно забезпечують освітній розвиток і збереження/підтримку фізичного та психічного здоров'я дитини. Інноваційні здоров'язбережувальні технології (арт-техніки, короткі рухові паузи, релаксаційні інтервенції, казкотерапія) у шкільній практиці можуть значно підвищити ефективність процесу соціалізації, особливо для учнів із порушеннями інтелекту, зменшуючи тривогу, підвищуючи емоційну стабільність і створюючи умови для безпечної взаємодії в колективі.

Аналіз наукових досліджень, на які опираються автори. У вітчизняній літературі, зокрема у дослідженнях Л. Рибалко [3], О. Бедіченко [2], соціалізацію дітей із порушеннями інтелекту розглядають переважно через призму адаптивного середовища, компетентнісного підходу й мовленнєвого розвитку. Водночас останніми роками посилюється схильність до впровадження «здоров'язбережувальних» освітніх технологій як частини інклюзивної практики: вони поєднують психолого-педагогічні та фізіотерапевтичні заходи, спрямовані на збереження здоров'я й підвищення навчальної успішності.

Арт-терапевтичні підходи в освіті (включно з використанням малювання, ліплення, музики та драматизації) активно досліджуються як засіб корекції

емоційних труднощів, розвитку емоційного інтелекту і комунікативної компетентності у дітей [2, с. 2]. Українські дослідники відзначають поступове становлення та адаптацію арт-технологій до шкільної практики.

Короткі рухові перерви (classroom «brain-breaks», фізкультхвилинки) та програмні рішення Brain Breaks® довели свою ефективність у підвищенні уваги, покращенні настрою та збільшенні включеності учнів у навчальний процес; дослідження показують позитивний вплив подібних інтервенцій у початковій школі на поведінкові та фізичні показники дітей [4, с. 4]. Це важливо й для учнів з порушеннями інтелекту, бо рухові паузи допомагають зменшити гіперактивність, підвищити контрольованість поведінки та поліпшити готовність до комунікації.

Релаксаційні техніки (прогресивна м'язова релаксація, дихальні вправи, guided imagery) застосовуються як ефективний засіб зниження тривожності й агресивних проявів у молодших школярів. Дослідження вказують на їхню придатність для використання в класі та в позаурочній роботі як короткі практики саморегуляції [5, с. 3].

Таким чином, сучасні дослідження (українські й міжнародні) дають підґрунтя для інтеграції здоров'язбережувальних технологій у систему соціалізації дітей із інтелектуальними порушеннями як доповнення до традиційних педагогічних і корекційних підходів.

Мета дослідження: проаналізувати вплив здоров'язбережувальних технологій (арт-терапія, фізкультхвилинки, банси, релаксаційні паузи, казкотерапія тощо) на процес соціалізації молодших школярів із інтелектуальними порушеннями в умовах інклюзивного навчання та розробити практичні рекомендації для їх інтеграції в урочну і позаурочну діяльність.

Виклад основного матеріалу. Здоров'язбережувальні технології в школі є не лише системою профілактичних і корекційних заходів, а й філософією гармонічного розвитку дитини, де фізичне, психічне, емоційне та духовне здоров'я взаємопов'язані. Вони передбачають формування в учнів внутрішньої культури ставлення до себе, інших і навколишнього світу.

Важливою складовою є духовно-моральний розвиток особистості, про що наголошує І. Д. Бех у своїй концепції «Особистості у просторі духовного розвитку» [1, с. 21]. Вчений зазначає, що лише гармонічне поєднання розумового, емоційного й духовного виховання дає змогу дитині розкритися як цілісній особистості. Для дітей з інтелектуальними порушеннями це означає створення середовища, де ціннісне ставлення до себе і до ближнього поєднується з відчуттям безпеки, підтримки та емоційної прийнятності. Застосування здоров'язбережувальних практик (арт-терапія, релаксація, рухові вправи, пісенна активність) є засобом плекання позитивного внутрішнього

стану, що сприяє як соціалізації, так і формуванню морально-етичних орієнтирів.

З особистого досвіду бачимо, що важливу роль у християнських школах відіграють банси (*в давніх традиціях банс – «прослава Бога в танці»*) — короткі ритмічні пісні з рухами, які повторюються. Банси супроводжують уроки фізичної культури, ранкову гімнастику чи перерви в групі продовженого дня. Такі активності поєднують музику, ритм, координацію рухів і колективну взаємодію, що підвищує емоційний фон класу, допомагає знизити втому, розвиває почуття ритму, увагу та здатність до наслідування. Для дітей з інтелектуальними порушеннями банси мають ще й соціотерапевтичний ефект: вони стимулюють невербальне спілкування, знижують тривожність, дають відчуття спільності через синхронну дію та спільну радість від руху.

Під час уроків фізичної культури банси використовують як розминку або завершальний етап для емоційного розвантаження (наприклад, патріотичний банс «Сонце нам сяє», «Софія», «А ти лети у далекі світи!» тощо). У групі продовженого дня такі вправи можна проводити під час прогулянки, коли вихователі і діти танцюють разом; після виконання домашніх завдань або між настільними іграми — для зміни виду діяльності, активації уваги та підтримки доброзичливої атмосфери. Це одночасно зміцнює здоров'я й підвищує готовність до спільних соціальних дій.

Таким чином, здоров'язбережувальні технології мають не лише фізіологічний, а й гуманістичний, духовний і соціальний вимір: вони сприяють розвитку у дитини почуття радості життя, доброзичливості, емпатії та внутрішньої рівноваги — базових передумов успішної соціалізації.

Важливим інструментом здоров'язбереження і соціалізації є арт-терапія. Арт-технології (малювання, аплікація, ліплення, драматизація, музична діяльність) дають можливість учневі виразити емоції в безпечній формі, знизити тривогу та посилити внутрішню мотивацію до спілкування. Для дітей з порушеннями інтелекту такі види діяльності є наочно-практичними, доступними і водночас стимулюють взаємодію з однолітками під супроводом педагога чи практичного психолога. Під час групових арт-сесій діти вчаться чекати своєї черги, обмінюватися матеріалами, співпрацювати, що безпосередньо сприяє формуванню соціальних навичок. Українські дослідження з арт-терапії в освіті та практичні посібники доводять ефективність і доступність методик для початкової школи [2, с. 6].

Соціалізації дітей з інтелектуальними порушеннями сприяють релаксаційні паузи і техніки саморегуляції. Релаксаційні методики (коротка прогресивна м'язова релаксація, дихальні вправи, *guided imagery*, міні-медитації) ефективні для зниження тривожності й агресивних проявів у

молодших школярів. Їх регулярне використання допомагає дітям з інтелектуальними порушеннями краще контролювати емоції і, відповідно, сприяє більш конструктивним соціальним взаємодіям у класі. Практичні дослідження показують, що навіть короткі щоденні вправи з релаксації покращують академічну залученість і знижують поведінкові порушення [5, с. 3].

Казкотерапія, театралізація та позаурочні проекти також мають велике значення для соціалізації дітей. Зокрема, казкотерапія і театралізовані вправи є потужним засобом розвитку емоційного інтелекту та уяви, дозволяють дитині «приміряти» соціальні ролі в безпечному контексті. Позакласні квести, навчальні екскурсії та інтерактивні ігри створюють багатофакторні ситуації для практики соціальних навичок у живому середовищі, що значно підсилює ефективність урочної корекційної роботи.

В контексті інклюзії всі підходи до соціалізації повинні бути синтезовані. Інтегративна модель соціалізації для дітей з інтелектуальними порушеннями поєднує: індивідуальні освітні траєкторії та компетентнісний підхід; урочну роботу з дидактичними іграми; регулярні здоров'язбережувальні інтервенції (арт-сесії, фізкультхвилинки, релаксація); позаурочні проекти (екскурсії, квести, казкотерапія). Така модель дозволяє одночасно розвивати пізнавальні, комунікативні і емоційні навички, знижувати тривожність і підвищувати мотивацію до спілкування.

Висновки. Соціалізація дітей з інтелектуальними порушеннями у початкових класах з інклюзивним навчанням є багатофакторним процесом, який вимагає створення сприятливого інклюзивного середовища та використання інноваційних здоров'язбережувальних технологій. Інтерактивне навчання, ігрові та практичні методи, а також позаурочна діяльність забезпечують не лише розвиток пізнавальної активності, а й позитивне соціальне самовизначення дитини. Професійна взаємодія вчителя й асистента є ключовою умовою успішної адаптації та інтеграції школярів із порушеннями інтелекту в освітній і соціальний простір.

Література.

1. Бех І. Д. Особистість на шляху до духовних цінностей: монографія. Київ–Чернівці: Букрек, 2018. 320 с.
2. Бедіченко О. Концепції та методики арт-терапії: розвиток і впровадження в Україні. *Maup Journals*, 2024. URL: <https://journals.maup.com.ua/index.php/psychology/article/view/4456>.
3. Здоров'язбережувальні технології в освіті: монографія / ред. Л. Рибалко. Полтава: PNPУ, 2019. URL: <http://elcat.pnpu.edu.ua>.
4. Balasekaran G., et al. Implementation of Brain Breaks® in the classroom and

effects on physical activity and behaviour. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2021. 18 (1), 272 p. URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph18010272>.

5. Tsai M. L., et al. A school-based progressive muscle relaxation program for children: effects on stress/behavior. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2021. 9 (10), 1319 p. URL: <https://doi.org/10.3390/healthcare9101319>.

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЗАСІБ ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ ТА САМОРЕАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТІВ

Корсун Світлана Миколаївна

*кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри біологічних дисциплін,
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків, Україна*

Шапошнікова Ірина Іванівна

*кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри біологічних дисциплін,
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків, Україна*

Постановка проблеми. Сучасна система вищої освіти України орієнтована на гуманістичну парадигму в центрі якої перебуває особистість студента, її духовне, фізичне й психологічне благополуччя, формування в студентській молоді культури здоров'я як базової життєвої компетентності.

Мета дослідження. Аналіз сучасної наукової літератури та власний педагогічний досвід.

Виклад основного матеріалу. З урахуванням специфіки закладу вищої освіти фізкультурного профілю, умов інформаційного перевантаження, високих психоемоційних навантажень, питання впровадження здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховний процес набуває особливої актуальності [1; 2].

Здоров'язбережувальні технології — це цілісна система організаційно-педагогічних, психологічних і медико-біологічних засобів, що забезпечують збереження, зміцнення та розвиток здоров'я учасників освітнього процесу, де викладач є прикладом носія здоров'язбережувальної культури для студентів [3; 4].

У своїй педагогічній діяльності — не лише під час викладання навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя», а й інших біологічних предметів — ми прагнемо не просто передати знання, а змоделювати здоров'язбережувальний освітній простір, у якому панують довіра, підтримка,

можливість вибору, позитивна мотивація до навчання здоровому способу життя та самовдосконалення.

Ефективне впровадження здоров'язбережувальних технологій у навчальний процес потребує системного підходу. Основними педагогічними принципами є:

- індивідуально-особистісна орієнтація — модель освітнього процесу, де студент розглядається як активний суб'єкт, що розвиває свої компетентності, самопізнання і культуру здорового життя;

- індивідуальні освітні траєкторії — урахування індивідуальних особливостей студента (індивідуальний підхід до навчання студентів спеціальності А7 Фізична культура і спорт в зв'язку з підготовкою та виступами їх на спортивних змаганнях, темп навчання, стан здоров'я, психоемоційні характеристики, мотивація; урахування індивідуальних потреб, можливостей і рівня підготовленості кожного здобувача вищої освіти;

- інтеграція освітніх і оздоровчих процесів — включення елементів здоров'язбереження в усі види діяльності: активна взаємодія — спільне вирішення з викладачем різноманітних життєвих ситуацій, пов'язаних із збереженням, зміцненням здоров'я здобувачів вищої освіти; інтерактивних («Мозковий штурм», «Мікрофон», «Рольові ігри»), ігрових та проєктних технологій — створення студентами власних міні-проєктів зі здорового способу життя (харчування, сон, рухова активність, спрямованих на формування компетентності у сфері здоров'я); дебати та дискусії на теми: «Доцільність дотримання здобувачами вищої освіти основ здорового способу життя », «Психічне здоров'я: вплив стресу на організм студента»; індивідуальні та групові дослідницькі завдання — наприклад, визначення рівня фізичної витривалості, аналіз харчових раціонів при заняттях певним видом спорту або руховою активністю;

- саморозвиток здобувачів вищої освіти — усвідомлення потреби в здоровому способі життя, постійне вдосконалення навичок саморегуляції, мотивацію до навчання і самовдосконалення, що забезпечує гармонію між навчальною діяльністю й особистим благополуччям;

- саморефлексія — це процес, спрямований на забезпечення усвідомлення зв'язку між поведінкою, емоційним станом та здоров'ям здобувачів вищої освіти.

В системі вищої освіти здоров'язбережувальні технології охоплюють наступні напрями, а саме: освітньо-інформаційний (підвищення рівня знань про здоров'я, профілактику захворювань, безпечну поведінку, тощо); психолого-педагогічний (створення психологічного комфорту, технології емоційної підтримки) та соціально-комунікативний (розвиток навичок здорових

стосунків, командної взаємодії, культури спілкування).

Висновки. Комплексне впровадження здоров'язбережувальних технологій є інноваційним інструментом забезпечення гармонійного розвитку особистості, які формують у студентів не лише знання про здоров'я, а й ціннісно-мотиваційне ставлення до нього, сприяють підвищенню життєвої стійкості, адаптивності та професійної ефективності. Педагогічна діяльність викладача має ґрунтуватися на принципах партнерства, підтримки та створення здоров'язбережувального освітнього простору, в якому студент виступає активним суб'єктом саморозвитку й самопізнання.

Література.

1. Гриньова М. В. Здоров'язбережувальні технології у сучасній освіті: теорія та практика. Харків: Основа, 2019. 216 с.
2. Лебедева Л. М. Формування культури здоров'я студентської молоді. Київ: Педагогічна думка, 2020. 184 с.
3. Оржеховська В. М. Психолого-педагогічні аспекти здоров'язбереження в освітньому процесі // *Науковий вісник Міністерства освіти і науки України*. 2018. № 2. С. 45–49.
4. Сущенко Л. П. Здоров'язбережувальні освітні технології у вищій школі. Ужгород: Говерла, 2021. 152 с.

АЛГОРИТМ ФОРМУВАННЯ МОВЛЕННЄВИХ УМІНЬ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ ЗАСОБАМИ АЛЬТЕРНАТИВНОЇ ТА ДОДАТКОВОЇ КОМУНІКАЦІЇ

Мацола Яна Іванівна

здобувачка магістерського рівня вищої освіти за спеціальністю 016 Спеціальна освіта ДВНЗ «Ужгородський національний університет», м. Ужгород, Україна

Стеблюк Світлана Василівна

доктор педагогічних наук, доцент кафедри фізичної терапії, реабілітації, спеціальної та інклюзивної освіти ДВНЗ «Ужгородський національний університет», м. Ужгород, Україна

Постановка проблеми. Формування мовленнєвих умінь у дітей з особливими освітніми потребами є одним із завдань закладів дошкільної освіти. Використання альтернативних та додаткових засобів комунікації (АДК) дає можливість компенсувати виявлені труднощі усного мовлення, розвивати пізнавальні психічні процеси, підвищити самостійність дитини та її здатність до спілкування. Актуальність дослідження зумовлена потребою розробки

системних підходів до навчання комунікативним навичкам, які враховують індивідуальні особливості дошкільників та забезпечують комплексний розвиток їхніх здібностей.

Використання АДК у навчальному процесі тісно пов'язане із здоров'язберігаючими технологіями, позаяк дозволяє зменшити психоемоційне навантаження; адаптувати навчальне середовище до їх потреб, запобігаючи втомі; стимулює рухову активність при використанні тактильних комунікативних засобів.

Вибір системи має бути індивідуальним, а впровадження – поєднаним з освітнім, навчальним компонентом. С. Цимбал-Слатвінською, І. Бабій узагальнено функціональні групи людей, які потребують АДК [4, с. 51]. Для забезпечення безбар'єрного комунікативного середовища, що підтримувало б розвиток особистості, її незалежність, необхідно насичувати інформаційний простір щодо можливостей альтернативної та додаткової комунікації, адже процес засвоєння такого засобу спілкування потребує багато часу. Підтримка та розуміння рідних та близьких, оточуючого середовища є вкрай важливою. Ефективне впровадження АДК у інклюзивній групі передбачає поєднання індивідуального підходу, співпраці вихователя, асистента вихователя, батьків дитини у цьому процесі.

Аналіз наукових досліджень, на які опираються автори. Н. Гончар, Т. Цегельник розкривають системну діяльність з розвитку мовлення дітей в інклюзивних групах ЗДО [1]. Ними вказується на важливості мовленнєвого супроводу при різних видах робіт та наголошено на важливості процесів сприймання, порівняння, розвитку сенсорних систем, моторики, просторових орієнтацій. Для дітей із порушеннями мовлення, інтелектуального розвитку, аутизмом, комплексними порушеннями усне та писемне мовлення можуть бути частково або повністю утрудненими. Це у свою чергу, ускладнює процес їх адаптації в освітнє середовище, формування особистості та комунікативної компетентності загалом.

Використання альтернативної та додаткової комунікації розглядається як ефективний засіб подолання комунікативних бар'єрів. О. Казачінер, І. Гордієнко, О. Цись наголошують: «альтернативна комунікація передбачає, що людина спілкується символами без використання мовлення. Допоміжна комунікація має подвійне завдання: з одного боку, підтримати розвиток мовлення тоді, коли його рівень недостатній для повноцінного спілкування або висловлювання є незрозумілими для оточуючих, а з іншого боку – є опорою на той випадок, якщо в людини усне мовлення так і не розвинеться» [2, с. 61]. На важливості використання альтернативної і додаткової комунікації в ранньому втручанні в умовах надзвичайної ситуації вказують О. Кривоногова, І. Орленко,

Д. Паламарчук, М. Чайка [3], що є актуальним за сучасних умов.

Мета дослідження: розкрити можливості застосування альтернативної та додаткової комунікації у інклюзивних групах ЗДО.

Виклад основного матеріалу. Подаємо алгоритм формування мовленнєвих умінь із використанням АДК.

Організаційний етап. Встановлення контакту з дитиною на основі принципів педагогіки партнерства. У дітей з РАС навички наслідування, формуються поступово, але природна потреба у спілкуванні мотивує до застосування засобів альтернативної та додаткової комунікації.

Активізаційно-практичний етап. Робота на заняттях спрямована на розвиток і закріплення навичок імітації, розширення артикуляційних можливостей та формування правильної вимови окремих звуків. Кожен звук або склад поступово набуває смислового навантаження і пов'язується із символами АДК. Мета етапу – стимулювати використання елементів експресивного мовлення у повсякденному спілкуванні.

Діяльнісний етап. Продовжується робота над розвитком артикуляційного апарату та вдосконалення вимови звуків, складів і слів. Заняття поступово поєднуються з роботою у невеликих підгрупах, адже взаємодія з однолітками формує комунікативні уміння та навички діалогу. Дитина навчається застосовувати прості речення, запитання у ігровій діяльності.

Етап формування зв'язного мовлення та комунікативної взаємодії. Розвиток уміння будувати прості речення та висловлювати свої думки. Для дітей із достатнім рівнем комунікативних навичок поряд із традиційними методами використовуються вправи на розвиток уваги, мислення та когнітивних процесів.

Ефективним є об'єднання дітей у невеликі групи від 2 до 6. Набуті навички діти зможуть застосовувати в повсякденному житті під час ігор на майданчику, на прогулянці. Для ефективної корекційно-педагогічної роботи важливо першочергово встановити контакт між педагогом і дитиною. Особливо при роботі з дітьми з РАС – не нав'язувати правила, не пропонувати нецікаві для них завдання.

Висновки. Встановлення взаємодії починається із залучення в улюблену діяльність дитини. Якщо вона будує будиночок із кубиків, асистент вихователя конструює поруч. Наступним кроком є пропозиція додаткових кубиків для спільного будівництва. Дотримання специфічних принципів під час занять та застосування АДК дає можливість розуміння мовлення. Важливим є дотримання повільного темпу, емоційної насиченості мовлення, проведення спостереження за реакцією дитини, застосування наочності та послідовності виконання завдань з їх повторенням.

Отже, нами розкрито алгоритм формування мовленнєвих умінь дітей з особливими освітніми потребами засобами альтернативної та додаткової комунікації.

Література.

1. Гончар Н.П., Цегельник Т.М. Розвиток мовлення дітей дошкільного віку в інклюзивних групах ЗДО. *Інноваційна педагогіка*. Випуск 63. Том 2. 2023. С.47-50

2. Казачінер О.С., Гордієнко І.В., Цись О.В. Стан проблеми використання альтернативної та допоміжної комунікації дітьми з порушеннями мовленнєвого розвитку в Україні. *Інноваційна педагогіка*. 2020. Вип.22. Т.1. С. 60-63.

3. Кривоногова О.В., Орленко І.М., Паламарчук Д.О., Чайка М.С. Використання альтернативної і додаткової комунікації в ранньому втручанні в умовах надзвичайної ситуації. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 33 (72) № 5. 2022. С.74-81.

4. Цимбал-Слатвінська С.В., Бабій І.В. Формування соціальної взаємодії засобами додаткової та альтернативної комунікації. *Інноваційна педагогіка*. Випуск 43. Т. 2. 2022. С.48-51.

ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У РОБОТІ З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ

Ланяк Леся Іванівна

*студентка 2 курсу магістерського рівня вищої освіти спеціальності 016
Спеціальна освіта ДВНЗ «Ужгородський національний університет»,
м. Ужгород, Україна*

Гаяш Оксана Володимирівна,

*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної терапії, реабілітації,
спеціальної та інклюзивної освіти ДВНЗ «Ужгородський національний
університет», м. Ужгород, Україна*

Постановка проблеми. Сучасна система спеціальної освіти в Україні орієнтується на створення безпечного, інклюзивного та здоров'язбережувального освітнього середовища. Для дітей з інтелектуальними порушеннями (далі – ІП) питання збереження та зміцнення здоров'я має першочергове значення, адже ці діти часто мають знижену працездатність, порушення моторики, координації, уваги, що впливає на їх успішність та

адаптацію у шкільному колективі. Використання інноваційних здоров'язберезувальних технологій дозволяє поєднати навчання, розвиток і корекцію з турботою про фізичне та психоемоційне благополуччя учня.

Аналіз наукових досліджень, на які опирається автор. Проблему впровадження здоров'язберезувальних технологій у спеціальну освіту розглядали вчені: І. Бобренко, І. Гладченко, Е. Жигульова, Ю. Михальська, А. Михальський, Л. Разумна, А. Симоненко, Т. Солодуха, С. Стеблюк, І. Чернишова, І. Щербак та інші. Науковці і практики підкреслюють необхідність комплексного підходу до розвитку дитини з ІІІ, поєднання корекційної, педагогічної і терапевтичної складових; наголошують на важливості формування в молодших школярів елементів здорового способу життя через діяльнісні, ігрові та інтерактивні методи.

Мета дослідження – розкрити особливості застосування інноваційних здоров'язберезувальних технологій в роботі з молодшими школярами з інтелектуальними порушеннями.

Виклад основного матеріалу. Аналіз праць вчених Е. Жигульової, А. Михальського, Ю. Михальської [1], С. Стеблюк [2] та інших дає підстави стверджувати, що поняття «інноваційні здоров'язберезувальні технології» у спеціальній освіті охоплює комплекс новітніх сучасних психолого-педагогічних, реабілітаційних методів, форм і засобів, спрямованих на збереження та зміцнення фізичного, психічного й соціального здоров'я учнів з ІІІ; створення безпечних умов для перебування й навчання їх у закладі освіти, сприяння розвитку та адаптації в суспільстві.

Розглянемо деякі інноваційні здоров'язберезувальні технології, які можна використовувати в освітньо-корекційній роботі з дітьми з ІІІ.

Горизонтальний пластичний балет за методикою М. Єфименка. Це система фізичного виховання, спортивного тренування, корекції, оздоровлення й творчого самовираження молодших школярів, яка містить елементи гімнастики (вправи з предметами), йоги (окремі пози), акробатики (напівшпагати та перекочування), хореографії (положення тіла, рухи руками, тулубом тощо), ритмічної гімнастики (танцювальні вправи).

Кінезіологічні вправи. Для дітей з ІІІ кінезіологічні вправи виступають важливим здоров'язберігаючим і корекційно-розвивальним засобом, оскільки допомагають стимулювати когнітивні процеси (пам'ять, увагу, мислення); розвивати міжпівкульну взаємодію мозку, формувати навички координації, рівноваги, точності рухів; гармонізувати психоемоційний стан; покращити мовленнєву активність і навчальну діяльність. До прикладу в роботі з дітьми з ІІІ ефективними є такі кінезіологічні вправи: «Дзеркальні рухи» (мета: розвиток міжпівкульної координації, уваги, орієнтації в просторі). Учень

піднімає праву руку – педагог (або зображення в дзеркалі) піднімає ліву, потім навпаки. «Вісімка» (мета: активізація взаємодії між правою та лівою півкулями, покращення координації очей і рук). Малювання або «прописування» горизонтальної вісімки (∞) у повітрі або на аркуші спочатку однією, потім обома руками. «Алфавіт рухів». Кожній букві або звуку відповідає певний рух (нахил, плескання, крок). Поєднання руху та звуку активізує мовно-рухові центри мозку.

Наведені вправи можна виконувати щодня по 5–10 хвилин на початку уроку або під час фізкультхвилинок. При цьому важливо дотримуватися ритмічності, послідовності та емоційної підтримки дитини; поєднувати з музикою, римівками, малюванням чи елементами гри.

Одним із різновидів новітніх засобів здоров'язбережувальних технологій є *Су-джок терапія*, що гармонійно поєднує елементи фізичного, сенсорного й емоційного впливу. Для дітей з ІІІ вона є простим, доступним і безпечним методом стимуляції розвитку, який можна застосовувати в освітньому процесі, під час корекційних занять, фізкультхвилинок чи індивідуальної роботи.

Су-джок кільця або су-джок м'ячики можна застосовувати: перед навчальними завданнями для активації уваги – виконується у вигляді гри («Розбудимо пальчики», «Кільце мандрує»); на заняттях релаксаційного характеру – м'який масаж долонь у спокійній обстановці з музичним супроводом знімає емоційне напруження після тривалої розумової роботи; як гімнастику для пальців (перекочування м'ячика між долонями, стискання, перекладання кільця з пальця на палець).

Сенсорна гімнастика. Мета сенсорної гімнастики: стимулювати сенсорне сприймання та переробку інформації; формувати навички розрізнення кольору, форми, величини, звуку, фактури, температури; розвивати дрібну моторику, зорово-рухову координацію; покращити просторову орієнтацію, увагу, пам'ять; знижувати емоційне напруження, підвищувати працездатність.

Основні напрями сенсорної гімнастики:

- Зорова гімнастика (вправи для тренування зорового сприймання, координації рухів очей: «Сонечко» – рух очима вгору-вниз, вправо-вліво; «Малюємо очима коло, квадрат, вісімку»).

- Слухова гімнастика (вправи на розвиток уваги, слухової пам'яті, фонематичного слуху: розпізнавання звуків довкілля, музичних інструментів, голосів тварин; ігри «Впізнай звук», «Звідки звучить?», «Тихо – голосно»).

- Тактильна гімнастика (вправи з використанням різних матеріалів (піску, круп, тканин, гудзиків, шишок, м'ячиків); «Чарівний мішечок» – на дотик впізнати предмет; «Тепло – холодно» – розрізнення температурних відчуттів; масаж пальців і долонь сенсорними м'ячиками).

- Пропріоцептивна гімнастика (вправи для усвідомлення положення тіла у просторі: «Знайди свій ніс із заплющеними очима»; «Повтори позу» (імітація рухів педагога); «Зорієнтуйся в просторі» – рух за словесними інструкціями (вліво, вправо, вперед, назад).

Важливо супроводжувати вправи мовленням, коментуванням дій.

Одним із перспективних напрямів є застосування відеоруханок і біофідбек-тренінгів, які поєднують навчальний, оздоровчий і релаксаційний ефекти.

Відеоруханка – це короткий відеоролик з музично-руховими вправами, які дитина повторює перед екраном. Метод поєднує рухову активність, музику, зорове сприймання і наслідування.

Переваги для дітей з ІІІ: стимулює сенсомоторну координацію та увагу; формує почуття ритму і послідовності рухів; підвищує мотивацію до занять через ігровий формат; сприяє емоційному розвантаженню і комунікації в групі.

Біофідбек – це метод, який базується на отриманні зворотного зв'язку про фізіологічні процеси організму (дихання, серцебиття, напруження м'язів, активність мозку). Дитина бачить на екрані результати своєї діяльності у вигляді ігрової анімації (наприклад, куля піднімається, коли дитина спокійно дихає).

Особливості застосування у роботі з дітьми з ІІІ: використання ігрових форм («дихай, щоб літак піднявся», «заспокойся – сонце світить яскравіше»); обов'язкова позитивна підтримка від педагога; інтеграція з музикотерапією та релаксаційними вправами.

До інноваційних технік збереження здоров'я молодших школярів з ІІІ належить *анімотерапія*. Це один з багатьох методів психотерапії, в якому використовуються тварини (кішка, собака, кінь, дельфін, акваріумні рибки і ін.) та їхні образи (малюнки, казкові персонажі, іграшки) як психотерапевтичний засіб за допомогою взаємодії людини з твариною.

У корекційно-розвивальній роботі з дітьми з ІІІ успішно застосовується *арт-терапія*. Різновидами цієї техніки є: піскова, казко-, ігро-, сміхо- та музикотерапія.

Висновки. Отже, інноваційні здоров'язбережувальні технології є важливою складовою корекційно-розвивального середовища сучасної спеціальної освіти. Їх системне впровадження сприяє формуванню в дітей з ІІІ основ здорового способу життя, активізує пізнавальну діяльність, покращує психоемоційний стан та соціальну адаптацію. Перспективним напрямом є розроблення методичних рекомендацій для педагогів щодо інтеграції інноваційних здоров'язбережувальних технологій в освітній процес.

Література.

1. Михальський А. В., Жигульова Е. О., Михальська Ю. А. Здоров'язберігаючі технології при роботі з дітьми із особливими освітніми потребами: навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: Видавець Ковальчук О.В., 2020. 228 с.
2. Стеблюк С. В. Здоров'язберігаючі технології в інклюзивному освітньому середовищі. Педагогічна інноватика: сучасність та перспективи, 2024. № 3. С. 43–47.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ДЛЯ ЛЮДЕЙ З ХРОНІЧНИМИ ЗАХВОРЮВАННЯМИ ТА ІНВАЛІДНІСТЮ

Мелега Ксенія Петрівна

кандидат медичних наук, доцент, завідувач кафедри основ медицини ДВНЗ «Ужгородський національний університет», м. Ужгород, Україна

Дуткевич-Іванська Юлія Василівна

старший викладач кафедри основ медицини

ДВНЗ «Ужгородський національний університет» м. Ужгород, Україна

Постановка проблеми. Проблема малорухливого способу життя набула статусу глобальної епідемії, особливо серед людей, які живуть із хронічними захворюваннями або інвалідністю [1, с. 101-104]. Хронічні захворювання (ХЗ), зокрема, неінфекційні захворювання (НІЗ), такі як серцево-судинні захворювання (ССЗ), артеріальна гіпертензія (АГ), рак і цукровий діабет 2 типу (ЦД2), а також деякі інфекційні захворювання, такі як вірус імунодефіциту людини (ВІЛ), – це захворювання з тривалим перебігом, повільним прогресуванням, які зазвичай потребують постійного лікування протягом років або десятиліть. ХЗ є основними причинами захворюваності та смертності в усьому світі, зокрема, у 2017 році вони спричинили близько 73,4% (41 мільйон) усіх смертей [3, 4, 6]. Встановлено, що люди з ХЗ, інвалідністю та особи похилого віку демонструють найнижчий рівень фізичної активності (ФА). Проте саме для них ФА має навіть більше значення, ніж для решти населення. У роботах авторів Carty С., van der Ploeg Н.Р., Dempsey Р.С., Friedenreich С.М., Leitzmann М.Ф., Boulton Е.Р., Horne М., Todd С., Bull F., Willumsen J. та багатьох інших показано, що окрім загальних переваг для здоров'я, ці люди отримують додаткові позитивні ефекти, зокрема, уповільнення розвитку хвороб, пом'якшення побічних дій лікування, поліпшення фізичних функцій,

збереження самостійності та рухливості, а також зміцнення соціальних зв'язків [2, 4, 5].

Мета роботи - проаналізувати та систематизувати ключові положення сучасних рекомендації Всесвітньої організації охорони здоров'я щодо фізичної активності для людей з хронічними захворюваннями та осіб з інвалідністю різних вікових груп.

Виклад основного матеріалу. Упродовж тривалого часу рекомендації щодо ФА для людей з ХЗ та інвалідністю обмежувалися клінічними настановами, розробленими для конкретних патологій (наприклад, онкологічних чи серцево-судинних). Однак сучасні наукові дані переконливо свідчать, що ФА є не просто додатковим, а життєво необхідним компонентом терапії, здатним значно покращити прогноз і якість життя людей з ХЗ та інвалідністю [2, 4, 5, 6]. Рекомендації Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) 2020 року вперше надають доказові популяційні рекомендації щодо ФА для цих груп, базуючись на потужній доказовій базі та систематичних оглядах (GRADE-методологія), що підтверджують її ефективність у зниженні прогресування патологій і покращенні когнітивних функцій [6].

Нові рекомендації ВООЗ для дорослих та літніх людей з хронічними патологіями (від 18 років) вперше пропонують чіткі популяційні рекомендації для людей з онкопатологією (далі – для людей, що пережили рак), АГ, ЦД2 та ВІЛ, підкреслюючи користь ФА для зниження смертності, прогресування хвороб та покращення якості життя [6]. ФА вважається безпечною для дорослих, які страждають на певні ХЗ без протипоказань, і її переваги, як правило, переважають ризики. Доведено, що завдяки регулярній ФА у осіб, які пережили рак, знижуються показники смертності від усіх причин і від конкретних онкологічних захворювань, а також ризики рецидиву або другого первинного раку; у осіб, які страждають на АГ, завдяки дотриманню ФА знижуються показники смертності від ССЗ, сповільнюється прогресування захворювання, поліпшуються показники фізичного функціонування, а також підвищується якість життя, пов'язана зі здоров'ям; у осіб, які страждають на ЦД2, завдяки ФА знижуються показники смертності від ССЗ, покращується контроль над рівнем глюкози в крові та сповільнюється прогресування захворювання; особам, які страждають на ВІЛ-інфекцію, регулярна ФА може допомогти поліпшити фізичне і психічне здоров'я (знижити симптоми тривоги і депресії), без негативного впливу на прогресування хвороби [4, 6].

Відповідно до новітніх рекомендацій ВООЗ ФА може виконуватись як дозвілля (ігри, спорт), пересування (ходьба, велосипед), робота чи домашні обов'язки. Усі дорослі та літні люди з ХЗ повинні займатися регулярною ФА. Щотижня необхідно виконувати не менше 150–300 хв аеробної активності

помірної інтенсивності або 75–150 хв активності високої інтенсивності, або еквівалентне поєднання того й іншого. Обов'язковим є виконання вправ для зміцнення м'язів середньої або високої інтенсивності, що залучають усі основні групи м'язів, 2 або більше днів на тиждень. Літнім людям слід додати багатокомпонентну ФА, що зосереджена на тренуванні функціонального балансу та сили, не менше 3 разів на тиждень для профілактики падінь. Для додаткової користі для здоров'я рекомендується збільшити обсяг аеробної активності помірної інтенсивності понад 300 хв або активності високої інтенсивності понад 150 хв на тиждень [6]. ВООЗ наголошує на наступних практичних аспектах: заняття ФА слід починати з невеликих обсягів та поступово збільшувати частоту, інтенсивність і тривалість; перед початком занять, особливо після тривалої перерви або при нестабільному стані, рекомендовано звернутися до лікаря або фізичного терапевта для розробки індивідуальної програми, що враховує особливості захворювання, ліки та функціональні обмеження. Якщо неможливо дотримуватися повного обсягу рекомендацій, слід займатися ФА відповідно до своїх можливостей, оскільки будь-яка активність краща за її повну відсутність.

Відповідно до рекомендацій ВООЗ усім дітям, підліткам і дорослим з інвалідністю важливо забезпечити перспективи і стимули для участі у ФА, яка відповідає їхньому віку і здібностям, є цікавою та різноманітною. Ці групи можуть займатися ФА в рамках відпочинку та дозвілля (рухливі ігри, заняття спортом або планові тренування), фізичного виховання, пересування (використання колісних засобів, ходьба та їзда на велосипеді) або виконання домашніх обов'язків. Додаткова користь занять ФА для дітей і підлітків з інвалідністю полягає у поліпшенні показників їх здоров'я; когнітивних здібностей та соціальних навичок у осіб із порушенням когнітивних функцій, у тому числі із синдромом дефіциту уваги/гіперактивності (СДУГ); у дітей з обмеженими інтелектуальними можливостями можуть поліпшуватися показники фізичного функціонування [6]. Ключові рекомендації ВООЗ для дітей та підлітків (5-17 років) з інвалідністю полягають у тому, що у середньому не менше 60 хв на день слід приділяти аеробній ФА переважно середньої або високої інтенсивності; щонайменше 3 рази на тиждень ця активність повинна включати вправи високої інтенсивності, а також тренування для зміцнення м'язово-кісткової системи.

Дорослі (у віці 18 років і більше) з інвалідністю отримують унікальні переваги від занять ФА, залежно від характеру порушень, що встановлено на основі аналізу наукових даних: при розсіяному склерозі – покращення фізичного функціонування та якості життя; при травмі спинного мозку – покращення функції ходьби, м'язової сили; при хворобі Паркінсона, інсульті –

покращення когнітивних та фізичних функцій; при шизофренії, клінічній депресії – покращення якості життя [5, 6]. Для дорослих з інвалідністю рекомендації ВООЗ практично ідентичні рекомендаціям для дорослих із ХЗ, що підкреслює універсальність сучасних підходів. Для вибору оптимальних видів і обсягів активності (наприклад, спортивні ігри на візках, вправи для верхньої частини тіла) рекомендована консультація лікаря або фізичного терапевта.

Важливо, що для боротьби з сидячим способом життя дітям та підліткам з інвалідністю необхідно обмежити час, проведений за екранами, та інший час дозволити, сидячи. Дорослим з ХЗ та інвалідністю також рекомендовано обмежити час у положенні сидячи. Заміна його на ФА будь-якої інтенсивності корисна. Для зменшення шкідливого впливу слід прагнути перевищувати рекомендовані рівні ФА помірної та високої інтенсивності, збільшення навантаження приносить додаткову користь.

Висновки. Фізична активність є доступним і ефективним засобом покращення здоров'я для людей з хронічними захворюваннями та інвалідністю, які стикаються з численними бар'єрами для ведення активної життєдіяльності. Разом із тим, саме вони можуть отримати найбільш значні переваги від регулярної ФА, яка сприяє не тільки покращенню фізичного стану, але й психічного здоров'я, соціальної інтеграції та якості життя. Регулярні заняття фізичними вправами, зменшення малорухливого способу життя, підтримка з боку медичних працівників та фізичних терапевтів є основою функціонального благополуччя та інтеграції таких людей у суспільство.

Література.

1. Мелега К.П. Сучасні технології здоров'язбереження: навчальний посібник. Видання 2-ге доповнене. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2025. 356 с.
2. Boulton E.R. , Horne M., Todd C. Multiple influences on participating in physical activity in older age: Developing a social ecological approach. *Health Expect.* 2018. Is. 21. P. 239-248. doi:10.1111/hex.12608.
3. Global, regional, and national age-sex-specific mortality for 282 causes of death in 195 countries and territories, 1980–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017 / G.A. Roth et al. *Lancet.* 2018. Is. 392 (10159). P. 1736-1788. doi:10.1016/S0140-6736(18)32203-7.
4. Global Public Health Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behavior for People Living With Chronic Conditions: A Call to Action / P.C. Dempsey et al. *J Phys Act Health.* 2021. Is. 18. P. 76-85. doi:10.1123/jpah.2020-0525.
5. The First Global Physical Activity and Sedentary Behavior Guidelines for People Living With Disability / C. Carty et al. *J Phys Act Health.* 2021. Is. 18. P. 86-

93. doi:10.1123/jpah.2020-0629.

6. WHO. Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: WHO, 2020. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128> (date of access: 05.10.2025).

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ СУПРОВІД ОСІБ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ ІНКЛЮЗИВНО-РЕСУРСНИМ ЦЕНТРОМ

Мотрунич Людмила Михайлівна

студентка-магістрантка II курсу за спеціальністю 016 Спеціальна освіта ДВНЗ «Ужгородський національний університет», м. Ужгород, Україна

Кляп Маріанна Іванівна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної терапії, реабілітації, спеціальної та інклюзивної освіти ДВНЗ «Ужгородський національний університет», м. Ужгород, Україна

Постановка проблеми. Сучасна інклюзивна освіта спрямована на забезпечення якісного навчання та виховання дітей з особливими освітніми потребами (далі — ООП), створення сприятливих умов для корекції розвитку, збереження фізичного й психічного здоров'я та успішної соціалізації у суспільстві.

Саме з метою реалізації цих завдань створено інклюзивно-ресурсні центри (ІРЦ) — установи, діяльність яких спрямована на надання комплексної психолого-педагогічної підтримки дітям з ООП, їхнім батькам і педагогам, а також на забезпечення рівного доступу кожної дитини до якісної освіти відповідно до її індивідуальних можливостей та потреб.

Основними завданнями ІРЦ є проведення комплексної психолого-педагогічної оцінки розвитку дитини, визначення особливостей розвитку, забезпечення психолого-педагогічного супроводу під час навчального процесу та підтримки сімей, які виховують дитину з ООП.

Кожен із фахівців виконує важливу функцію у створенні системи комплексної підтримки дитини — від первинного обстеження до супроводу в закладі освіти.

В умовах воєнного стану діяльність ІРЦ набуває ще більшої ваги. Фахівці не лише продовжують надавати психолого-педагогічну допомогу, а й підтримують дітей, які зазнали впливу стресових ситуацій, втратили відчуття безпеки або переживають наслідки евакуації. У таких обставинах пріоритетом стає психоемоційна стабілізація, розвиток навичок саморегуляції, відновлення

почуття довіри та безпеки. З цією метою активно впроваджуються інноваційні здоров'язбережувальні технології, що сприяють зміцненню психічного та фізичного здоров'я дітей.

Аналіз наукових досліджень, на які опирається автор. Специфіку психолого-педагогічного супроводу та його організацію вивчають такі науковці: Г. Блеч, Т. Бондар, О. Гаяш, І. Гладченко, М. Кляп, Т. Садова, Н. Софій, І. Сухіна, В. Тарасун, С. Трикоз, З. Шевців, О. Чеботарьова, Н. Ярмола та інші

Зокрема, І. Садова вказує, що поняття «супровід» відноситься не тільки до дитини з ООП, але й стосується учнів класу, педагогів, батьків. Цей процес розглядається як метод та система роботи фахівців різного профілю. У першому випадку йде мова про практичні дії, за яких учні взаємодіють, досягаючи цілей та завдань освітнього процесу, за другого випадку термін «психолого-педагогічний супровід» є комплексною технологією підтримки і допомоги дитині й батькам фахівцями, які скоординовано організують діяльність для навчання, виховання та розвитку осіб з ООП [5, с. 29].

Особливості психолого-педагогічного супроводу осіб з РАС у ІРЦ розкривають О. Гаяш та М. Кляп. Це поняття визначається як міждисциплінарна діяльність спеціалістів, спрямована на розвиток і оптимальне включення дитини з аутизмом в освітню діяльність і взаємодію з іншими дітьми. Автори розуміють під поняттям «психолого-педагогічний супровід» комплекс діагностичних, корекційно-розвивальних профілактичних, організаційних і просвітницьких технологій [1, с. 41].

Мета дослідження: проаналізувати основні засади діяльності ІРЦ як осередку надання корекційно-розвивальних послуг та допомоги особам з ООП в процесі здобуття освіти шляхом психолого-педагогічного супроводу, в тому числі з використанням здоров'язбережувальних технологій.

Виклад основного матеріалу. Батьки дітей з ООП, звертаючись до ІРЦ хочуть не тільки визначитись з видом труднощів та рівнем їх складнощів, а й хочуть отримати психолого-педагогічну допомогу для своїх дітей. З цією метою у закладі освіти створюються команди психолого-педагогічного супроводу (далі – КППС), важливою складовою роботи, яких є просвітницька та консультативна діяльність для батьків і педагогів, спрямована на підвищення їхньої обізнаності щодо особливостей розвитку дітей з ООП.

Діяльність КППС регулюється Примірним положенням про команду психолого-педагогічного супроводу для учнів з ООП, яке визначає основні принципи, завдання, функції, а також порядок організації діяльності КППС у закладах освіти [4].

Основні напрями психолого-педагогічного супроводу в ІРЦ включають:

1. Діагностичний. Виявлення індивідуальних особливостей розвитку дитини (фізичної, мовленнєвої, когнітивної, емоційно-вольової, навчальної сфер), проведення комплексної психолого-педагогічної характеристики (тести, спостереження, анкетування, бесіди).

2. Корекційно-розвивальний. Розробка та реалізація програм розвитку особи, використання спеціальних методик: сенсорна інтеграція, нейрокорекція, арт-терапія, ерготерапія, формування соціально-побутових навичок, розробка індивідуальної освітньої траєкторії.

3. Педагогічно-консультативний. Робота з педагогами, батьками щодо організації навчання і розвитку дитини, надання рекомендацій щодо створення безпечного та здоров'язберезувального освітнього середовища в закладі освіти і вдома.

Сучасний освітній простір неможливо уявити без турботи про фізичне та психоемоційне благополуччя дитини. Саме тому фахівці інклюзивно-ресурсного центру впроваджують у свою професійну діяльність інноваційні здоров'язберезувальні технології, які допомагають зберігати, зміцнювати та розвивати здоров'я дітей у процесі навчання й корекційно-розвиткової роботи. Практичні психологи в процесі корекції емоційно-вольової сфери використовують методи арт-терапії, зокрема пісочну терапію, ізотерапію, лялькотерапію, ігротерапію та танцювально-рухову терапію, що реалізуються із врахуванням здоров'язберезуючих підходів.

Олігофренопедагоги в процесі навчання та соціалізації дітей застосовують методи інтеграції знань і навичок у повсякденне життя, спрямовані на формування соціальної компетентності — умінь соціальної взаємодії, уникнення конфліктів, співпраці та доброзичливих стосунків у колективі.

Логопеди в своїй корекційній роботі активно використовують нейропсихологічні методи, що сприяють налагодженню комунікації та розвитку мовленнєвих навичок у дітей.

Реабілітологи застосовують інноваційні види гімнастики — пальчикову, дихальну, ігровий стретчинг, а також елементи дитячої йоги, які сприяють гармонійному фізичному розвитку дітей та покращенню їхнього емоційного стану.

Крім того, фахівці уважно стежать за дотриманням норм фізичного розвитку, враховують календарний вік дітей, їх індивідуальні особливості та аспекти харчування. Злагоджена робота команди фахівців ІРЦ, використання сучасних здоров'язберігаючих технологій і творчий підхід до корекційно-розвиткової діяльності сприяють створенню сприятливих умов для повноцінного розвитку, адаптації та соціалізації дітей з особливими освітніми

потребами.

Заходи, які організовує ІРЦ, проводяться для дітей з ООП, їхніх батьків, а також педагогічних працівників закладів освіти відповідної територіальної громади. У роботі активно впроваджуються інноваційні підходи, зокрема онлайн-консультування, дистанційні методичні зустрічі, інтерактивні тренінги та практичні заняття, що забезпечують доступність і безперервність психолого-педагогічної підтримки.

ІРЦ організовує спільні заходи, тренінги та інтегровані заняття, під час яких діти мають змогу застосовувати набуті знання й навички у реальних життєвих ситуаціях, що сприяє їхній успішній соціалізації, розвитку комунікативних умінь і адаптації в суспільстві. Через таку взаємодію ІРЦ забезпечує безперервність корекційно-розвивальної роботи, підтримує педагогів у впровадженні інноваційних спеціальних методів навчання і сприяє успішній інтеграції дитини в колектив однолітків.

Під час дії воєнного стану визначено додаткові завдання, які стоять перед фахівцями ІРЦ, це:

1) проведення комплексної чи повторної оцінки та супроводу дітей з ООП, які вимушено змінили місце проживання та: зараховані до інклюзивних класів/груп, але не отримують додаткових послуг за місцем навчання; навчаються дистанційно, але не мають можливості отримати корекційно-розвиткові чи психолого-педагогічні послуги через особливості розвитку;

2) інформування батьків щодо закладів освіти, де можна продовжити навчання, та можливостей отримати психологічну, соціальну чи іншу допомогу тощо [3, 4].

Ефективність психолого-педагогічного супроводу забезпечується висновком ІРЦ із зазначенням характеру труднощів у різних сферах розвитку дитини, на які має орієнтуватись вчитель та корекційні педагоги (особливостей пізнавальної активності та навчальної діяльності; емоційно-вольової та мотиваційної сфер; індивідуально-типологічних характеристик; рівня сформованості комунікативних навичок; сильних і слабких сторін особистісного розвитку).

Висновки. Діяльність ІРЦ відіграє важливу роль у системі надання комплексної допомоги дітям з ООП, їхнім батькам і педагогічним працівникам. Робота ІРЦ спрямована на створення умов для розвитку, навчання, адаптації та соціалізації дітей з ООП, забезпечення психолого-педагогічної підтримки всіх учасників освітнього процесу з дотриманням здоров'язбережувачих підходів.

В умовах воєнного стану ІРЦ гнучко реагує на виклики часу, надаючи підтримку дітям, які змінили місце проживання, організовуючи повторні оцінки, консультування та супровід сімей, що опинилися в складних життєвих

обставинах.

Література.

1. Гаяш О.В. Кляп М.І. Комплексний психолого-педагогічний супровід дітей з розладами спектру аутизму в умовах інклюзивно-ресурсного центру. *Актуальні питання корекційної освіти. Педагогічні науки*. 2019. Вип. 13. С. 37-47.
2. Положення про інклюзивно-ресурсний центр. Постанова Кабінету Міністрів України від 12 липня 2017 р. № 545 (із змінами від 02.07.2025). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/545-2017-%D0%BF#Text>.
3. Про внесення змін до Положення про інклюзивно-ресурсний центр. Постанова Кабінету Міністрів України від 24 грудня 2024 р. № 1491. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1491-2024-%D0%BF#Text>.
4. Про внесення змін до Примірного положення про команду психолого-педагогічного супроводу дитини з особливими освітніми потребами в закладі загальної середньої та дошкільної освіти. Наказ Міністерства освіти і науки України від 29.05.2025 р. № 787. URL: <https://mon.gov.ua/npa/pro-vnesennia-zmin-do-primirnoho-polozhennia-pro-komandu-psykholohopedahohichnoho-suprovodu-dytyny-z-osoblyvymy-osvitnimy-potrebamy-v-zakladi-zahalnoi-serednoi-ta-doshkilnoi-osvity#Text>.
5. Садова І. І. Організація системи психолого-педагогічного супроводу дитини з особливими освітніми потребами. *Гуманітарний форум*. Том 1, № 1. 2023. С.28-34.

НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ЗАСТОСУВАННЯ КІНЕЗІОТЕРАПІЇ В ІНКЛЮЗИВНОМУ ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Потюк Софія Василівна

*PhD з педагогіки, асистент кафедри фізичної терапії, реабілітації, спеціальної та інклюзивної освіти ДВНЗ «Ужгородський національний університет»,
м. Ужгород, Україна*

Постановка проблеми. У контексті сучасних геополітичних реалій, зокрема триваючого воєнного конфлікту на території України, актуалізується проблема погіршення ментального і фізичного здоров'я усіх членів суспільства. Відтак, з кожним роком простежується тенденція зростання кількості дітей особливими освітніми потребами та потреба у цілісних корекційно-реабілітаційних підходах, оскільки ця категорія дітей часто стикається з бар'єрами, які ускладнюють їхню інтеграцію в суспільство. У зв'язку з цим

особливого значення набувають науково-обґрунтовані методи корекційно-розвиткової підтримки, зокрема кінезіотерапія, як система цілеспрямованого, послідовного та систематичного, впливу на психофізичний стан дитини засобами рухової активності.

Аналіз наукових джерел щодо питання застосування кінезіології в корекційній роботі з дітьми з особливими освітніми потребами виявив значний інтерес дослідників, серед яких слід відзначити праці К. Зелінської [2], Г. Ільницької [4], Т. Кармен [6], І. Таран [3], Т. Чорної [5]. Опираючись на дослідження Г. Гаца, на науковій ниві визначено основні завдання кінезіології: розвиток міжпівкульної взаємодії; синхронізація роботи півкуль; розвиток дрібної моторики [1, с. 35]. Проаналізувавши студії з визначеної проблеми, констатуємо, що цілеспрямоване застосування фізичних вправ сприяє поліпшенню функціонального стану організму та розвитку опорно-рухового апарату.

Мета статті. Здійснення аналізу особливостей застосування кінезіотерапії в умовах інклюзивного освітнього середовища, виокремлення ключових викликів, з якими стикаються фахівці, а також представлення науково-обґрунтованих принципів та практичних стратегій.

Виклад основного матеріалу. Рухові розлади у дітей – проблема, яка все частіше зустрічається при взаємодії з дітьми. Одним із сучасних методів, який базується на рухах суглобів і м'язів є кінезіотерапія. Поступово розглянемо п'ять аспектів, які висвітлять цілісне уявлення та розуміння кінезіотерапії крізь призму науково-методичних засад щодо використання в інклюзивному освітньому середовищі.

По-перше, акцентуємо увагу на тлумаченні дефініції «кінезіотерапія». З медичної точки зору під цим поняттям Т. Sbenghe тлумачив «терапія рухом, що досягається за допомогою реабілітаційних програм, спрямованих на відновлення ослаблених функцій або відновлення функцій органів після певних розладів» [7]. Зважаючи на це можна стверджувати, що рух – основний інструмент у кінезіотерапії.

По-друге, деталізуємо основні аспекти та принципи організації кінезіотерапії для дітей з особливими освітніми потребами. Загалом, на основі спостережень та опитувань фахівців з'ясували, що виділяють два види: активну і пасивну. Сутність активної кінезіотерапії полягає в тому, що це терапія, коли дитина рухається сама, тобто застосовуються рухливі ігри, лікувальна фізкультура, а пасивна – рухи кінцівками дітей здійснюються за допомогою фахівців або спеціальних пристроїв (масаж, метод витягування, механотерапія). Важливо відзначити, що кінезіотерапевтичні технології базуються на принципах сенсомоторної інтеграції, поетапності, природовідповідності та

нейропластичності, що впливає на когнітивну, моторну, емоційно-вольову та поведінкову сферу.

По-третє, охарактеризуємо специфіку застосування кінезіотерапії щодо особливостей розвитку дітей з особливими освітніми потребами, підкріпивши практичними ситуаціями. У процесі розробки перспективи застосування кінезіотерапії, слід врахувати, що нозологічна група (діти з порушеннями опорно-рухового апарату, діти з інтелектуальними порушеннями, діти з розладами спектра аутизму і т.д.) мають специфіку розвитку моторики, когнітивних функцій, сенсорної інтеграції та поведінкових реакцій, що вимагає диференційованого добору вправ та методів. Зупинимося на прикладах, для дітей з інтелектуальною недостатністю [2] характерні нерівномірність темпів розвитку психічних функцій, не диференційованість моторики, слабо сформована координація, емоційна нестійкість, тощо, що зумовлює своєрідну специфіку застосування кінезіотерапії, а саме: чітка інструкція, використання простих рухових вправ, фокус на сенсомоторну інтеграцію та розвиток ходьби, координаційних рухів; для дітей з розладами спектра аутизму [5] характерні особливості – повторювані моторні патерни, стереотипні рухи, сенсорна гіперчутливість, або ж навпаки гіпочутливість, запрограмованість рухів, емоційна та поведінкова нестабільність, порушення соціальної взаємодії – усе це, власне, передбачає особливості терапії, як-от: мінімізація сенсорних тригерів, структурованість занять, дозована стимуляція, використання вправ для розвитку праксису, балансувальних вправ та ритмічних рухів.

По-четверте, проаналізуємо особливості індивідуально-орієнтованих кінезіотерапевтичних програм. У процесі розробки програми необхідно врахувати, вік, рівень розвитку чи підтримки дитини, медичні обмеження та індивідуальні можливості та темп засвоєння. З урахуванням вищезазначеного, варто наголосити, що програма повинна бути гнучкою, адаптованою і відповідно регулярно оновлюватися з урахуванням динаміки розвитку дитини з особливими освітніми потребами. Також, має забезпечуватися комплексність впливу на основі міждисциплінарного підходу (вчитель, корекційний педагог, психолог, фізичний терапевт).

По-п'яте, окреслимо практичні форми реалізації кінезіотерапії в інклюзивному освітньому середовищі, зокрема кінезіотерапевтичних комплексів для розвитку великої моторики, рухові паузи та фізкультхвилинки, вправи для розвитку сенсорної інтеграції, рухливі ігри, ритмічна та дихальна кінезіотерапія, техніки психомоторного розвитку і т.д. Зокрема, запровадження вправ для розвитку сенсомоторної інтеграції на заняттях передбачають активізацію тактильної, вестибулярної та пропріоцептивної систем через різні рухові дії та наявність засобів, (балансирувальні платформи, тунелі, сенсорні

доріжки); метою використання вправ – розвиток орієнтації в просторі та моторного планування. Наостанок, опишемо техніки психомоторного розвитку, спрямовані на узгодження рухової, когнітивної та емоційної сфер, як приклад, вправи «тіло – емоція», ритмічні схеми, рухові послідовності, вправи на усвідомлення тіла; та інноваційні методи, тобто застосування сенсорних екранів, мультимедійних систем візуального руху, інтерактивних підлог та доповненої реальності для тренування візуально-моторної координації та просторової орієнтації. Отже, форми кінезіотерапії в інклюзивному освітньому середовищі повинні бути гнучкими, індивідуально-орієнтованими та адаптивними, з метою забезпечення цілісної корекційно-реабілітаційної підтримки дитини з особливими освітніми потребами.

Висновок. Таким чином, науково-методичні засади застосування кінезіотерапії в інклюзивному освітньому середовищі ґрунтуються на розумінні психофізіологічних особливостей дітей з особливими освітніми потребами та необхідності індивідуалізованого підходу до організації рухової діяльності. Так, кінезіотерапія виступає елементом корекційного процесу, поєднуючи різні методики, та окреслює потенціал для розвитку дитини з порушеннями психофізичного розвитку, що є важливим та актуальним моментом у контексті сучасних реалій.

Перспективи дослідження полягають у детальному аналізі, з теоретичної та практичної точки, інноваційних методів (сенсорних екранів, мультимедійних систем візуального руху, інтерактивних підлог та доповненої реальності) їх вплив на фізичне та ментальне здоров'я дітей з інтелектуальними порушеннями, зокрема для тренування візуально-моторної координації та просторової орієнтації.

Література.

1. Гац Г. О., Єремчук В. С. Використання методів кінезіології в корекції мовленнєвих порушень в дітей. Рекомендовано до друку Вченою радою Волинського національного університету імені Лесі Українки (протокол № 5 від 28.04. 2021 р.), 2021. С. 34-37.

2. Зелінська К. О., Кравченко А. І. Кінезіотерапія як засіб корекції мовленнєвих порушень у дітей з розумовою відсталістю. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України* : матеріали XII Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених з міжнародною участю, (19–20 квітня 2012 року, Суми). Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2012. Т. 1. С. 308–312.

3. Таран І. В. Кінезотерапія, як засіб рухової активності дітей із церебральним паралічем. *Теоретичні та методичні проблеми фізичної реабілітації*: матеріали V Всеукр. наук.-метод. конф. Херсон, 2014. С. 213–227.

4. Тополюк А. П., Ільницька Г. С.. Застосування кінезіологічних казок та сюжетної кінезотерапії у фізичній терапії. *Youth pharmacy science: Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю*. 2021. С. 373-374.

5. Чорна Т. Рухова корекція при захворюваннях спектру аутизму. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*. 2022. Вип. 1 (6). С. 46-51.

6. Carmen T. O., Larisa P., Consuela T. A. Using kinesiotherapy programs in children with down syndrome. *Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport/Science, Movement and Health*. 2018. Vol. XVIII, Issue 2. P. 414-421.

7. Sbenghe T. Prophylactic Therapeutic and Recovery Kinetology. *Medical Publishing House. Bucharest*. 1987. Vol. 1. P. 28-101.

INNOVATIVE APPROACHES TO THE DEVELOPMENT OF HEALTH-PRESERVING COMPETENCIES OF TEACHERS IN THE MODERN SYSTEM OF POSTGRADUATE PEDAGOGICAL EDUCATION

Syvokhop Yaroslav Mykhailovych

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Acting Director of the Municipal Institution "Transcarpathian Institute of Postgraduate Pedagogical Education" of the Transcarpathian Regional Council

Problem statement. In the current conditions of transformation of Ukrainian education, the issue of preserving and strengthening the health of pedagogical workers is becoming particularly relevant. Teachers work in the context of a high level of stress, emotional strain, uncertainty, information overload, risks associated with martial law, as well as the need for rapid adaptation to digital innovations. An increasing number of teachers experience professional burnout, anxiety, fatigue, sleep disturbances, and other psychophysiological challenges.

The health of students largely depends on the health and emotional well-being of the teacher. Therefore, the formation of health-preserving competencies of teachers is not only an individual need of an individual specialist, but also a strategic task of the educational system. This is of particular importance in postgraduate pedagogical education, which must promptly respond to the challenges of the time, offer innovative solutions and create conditions for sustainable professional development of educators.

Despite the availability of substantial theoretical achievements, practice indicates an insufficient level of formation of self-regulation skills, stress resilience,

psycho-emotional literacy and digital interaction hygiene among teachers. Therefore, the search for innovative approaches to the development of such competencies in the postgraduate education system is a key task of today.

Analysis of scientific research. The concept of health-preserving competencies in the scientific literature is defined as a set of interrelated knowledge, skills, abilities, values and behavioral models aimed at maintaining mental, physical and social well-being (T.Boychenko, N.Naumenko, O.Vashchenko, O.Khodanych). The works of the WHO emphasize that a teacher who possesses mental health cultures and self-preservation skills is capable of creating a safe and health-preserving educational environment [11].

Studies prove that traditional forms of teacher training (lectures, methodological seminars) are ineffective in developing deep competencies related to self-regulation, emotional stability and conscious behavior. In the context of change, there is a growing need for training formats based on the active participation of the teacher, modeling of real situations, practical exercises, and technologies that take into account individual characteristics and the professional specifics of pedagogical activity.

Modern researchers are increasingly turning to an integrative approach that combines psychological, digital, valeological and socio-communicative components of health preservation (A.Ben-Arieh, S.Johnson, M.Fullan). Coaching methods, mindfulness practices, social-emotional learning (SEL), VR training, telemedicine consultations, and well-being programs, active in the education systems of European countries, are recognized as effective [8, 9, 10].

Purpose of the study. The purpose of the study is to substantiate innovative approaches to the development of health-preserving competencies of pedagogical workers in the system of postgraduate pedagogical education and to determine effective forms, tools and methods of their implementation in modern conditions.

Presentation of the main material. The development of health-preserving competencies of teachers in the modern system of postgraduate pedagogical education requires the implementation of innovative approaches that meet the challenges of the 21st century, rapid technological changes, information loads and martial law conditions. The success of these processes is determined by the ability of educational institutions to integrate modern teaching methods, digital tools, personally oriented technologies and international experience into a comprehensive educational space for enhancing the skills of pedagogical workers. Among the key approaches, the following should be highlighted:

1. Competency-based Approach as a System-forming Factor.

The competency-based approach is the foundation of the modernization of postgraduate education. It involves the formation of not only knowledge related to

health preservation, but also practical skills, such as emotional self-management, organizing an individual work–rest regimes, psychological self-regulation skills, maintaining physical activity, behavioral flexibility and preventing professional burnout. The competency-based approach to the development of health preservation competencies involves the formation of holistic skills and behavioral models in a teacher that ensure psychological resilience and professional effectiveness. T. Boychenko emphasizes that such competence consists of emotional, social, cognitive and physical components [1, p. 24].

Particularly relevant in postgraduate education is the development of skills in: stress management (identification of sources of stress, rapid recovery techniques, state-stabilization algorithms); emotional literacy (recognition and regulation of emotions); mental health culture, including psycho-hygiene skills; digital security and information hygiene, which have a significant impact on the psycho-emotional state; support for students in crisis situations and effective communication skills. The competency-based approach also involves flexible training programs, their adaptation to the needs of teachers of different age and professional groups.

2. Interactive and Digital Technologies as a Tool for Modernizing Education In modern postgraduate pedagogical education, digital technologies are becoming an indispensable tool for developing health-preserving competencies. The following are recognized as the most effective:

2.1. VR/AR Technologies. They make it possible to model high-stress pedagogical situations (conflicts with parents, crisis events at school, bullying situations), allowing teachers to train emotional resilience in a safe environment and build readiness for real challenges.

2.2. Electronic Educational Platforms and Mobile Applications. The most common tools include digital emotion diaries, applications for monitoring physical activity, personalized recovery plans, and services for tracking professional burnout. They ensure individualized development, opportunities for continuous learning, and regular self-monitoring.

2.3. Digital Hygiene. In postgraduate education, systematic work is necessary on: prevention of digital addiction, reduction of information noise, optimization of online load, formation of safe behavior in the digital environment.

The use of digital tools in postgraduate education contributes to the personalization of learning and strengthening of self-regulation skills. According to the results of the study by I. Kovalchuk, regular use of mobile applications to monitor the emotional state contributes to a decrease in the level of professional stress [5, p. 14]. In modern conditions, this directly affects the mental health of teachers.

3. Psychological and Pedagogical Support as the Basis for the Formation of

Professional Resilience. The professional health of a teacher is largely determined by the quality of psychological support [6, p. 51]. Innovative models of support include:

3.1. Pedagogical Coaching.

It is aimed at strengthening internal motivation, developing reflection skills, defining life and professional goals, overcoming internal barriers.

3.2. Supervision.

A method that allows teachers to discuss complex professional situations in a professional environment. Supervision is effective for: preventing burnout, increasing self-reflection, developing conflict resolution skills.

3.3. Peer Support Groups.

This is a safe space for exchanging experiences, reducing stress levels, and developing social cohesion in the teaching team.

4. Integration of Health Preservation into All Elements of Professional Development.

The modern approach does not involve the creation of separate courses, but rather a full integration of health preservation topics into all types of training: advanced training courses, pedagogical mastery trainings, workshops, thematic webinars, experience-exchange sessions, methodological studios, modular professional growth programs, and adaptation programs for young teachers. The sustainability of the acquired skills can be ensured through systematic implementation.

5. Partnership and Interdepartmental Models of Training.

The effectiveness of postgraduate education increases under conditions of cooperation with: mental health centers, rehabilitation institutions, medical facilities, international organizations, higher education institutions, local authorities and public initiatives. Successful programs are implemented jointly with WHO, UNICEF, UNESCO, ERASMUS, and European institutes of pedagogical development (Finland, Norway, Estonia, Poland).

Health-preserving competencies of teachers are one of the key factors for the successful functioning of the modern education system. The development of such competencies in postgraduate pedagogical education should be based on innovative methods, interactive technologies, psychological and pedagogical support and a partnership model of interaction.

The integration of digital tools, coaching, mindfulness practices, VR training and socio-emotional learning methods allows teachers to enhance their own stress resilience, develop self-regulation skills and improve the quality of professional activity.

Further research can be aimed at developing models of systemic support for teachers that combine various innovative technologies and take into account the

individual characteristics of professional development of specialists.

Bibliography.

1. Boychenko T.E. Formation of a health culture of teachers in the conditions of modern education. Kyiv: Lybid, 2021.
2. Naumenko N.V. Health-preserving technologies in the educational process: theory and practice. Kharkiv: Publishing group "Osnova", 2022.
3. Vashchenko O.M. Psychological well-being of teachers: theory and practice of support in conditions of change. Kyiv: Pedagogichna dumka, 2023.
4. Danylyuk O.S. Stress management in the professional activity of a teacher: a methodological manual. Lviv: Litopys, 2024.
5. Kovalchuk I.M. Digital hygiene and mental health of teachers in the post-pandemic period. Kyiv: Center for Educational Literature, 2022.
6. Hrynko Zh.V. Prevention of professional burnout of teaching staff: modern approaches. Dnipro: Akad. printing house, 2023.
7. Melnychuk L.O. Innovative approaches to the development of pedagogical skills in the system of postgraduate education. Ternopil: Aston, 2024.
8. Ben-Arieh A. Promoting Well-being of Teachers in the 21st Century. Educational Review, 2021.
9. Johnson S. Teacher Well-being and Resilience: A Global Perspective. London: Routledge, 2022.
10. Fullan M. Leadership for a Culture of Well-being in Schools. Oxford University Press, 2023.
11. UNICEF. Teacher Well-being Framework: Post-Crisis Educational Recovery. Geneva, 2022.

ЄВРОПЕЙСЬКИЙ ДОСВІД ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ: ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ, ПРОФІЛАКТИКА НЕІНФЕКЦІЙНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ (НІЗ) ТА СИСТЕМНІ ВИКЛИКИ

Строїлова Дар'я Володимирівна

кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри спортивної медицини та гігієни, Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків, Україна

Постановка проблеми. В цих тезах піднята проблема, яка полягає у зростаючому тягарі неінфекційних захворювань (НІЗ) (діабет, ожиріння, серцево-судинні хвороби) та необхідності трансформації систем охорони здоров'я для ефективної протидії цьому виклику.

Аналіз наукових досліджень, на які опирається автор. Сучасні

системи здоров'язбереження, незважаючи на високі стандарти, стикаються із внутрішніми викликами (дефіцит кадрів, складна регуляція, різноманітність національних моделей) та зовнішніми (потреба у надійному захисті даних) [1, с. 10-15]. Це вимагає впровадження комплексної політики та інноваційних системних заходів, які б забезпечували стійкість, якість, універсальний доступ та ефективну профілактику. Досвід країн ЄС у впровадженні інноваційних технологій для профілактики неінфекційних захворювань (діабет, ожиріння, серцево-судинні хвороби). Впровадження інноваційних технологій для профілактики неінфекційних захворювань (НІЗ) є пріоритетом для Європейського Союзу. Країни ЄС використовують різноманітні підходи, зосереджені на цифрових рішеннях, персоналізованій профілактиці та обміні передовим досвідом [2, с. 5-10; 3, с. 2-30].

Основна мета дослідження полягає в аналізі та узагальненні європейського досвіду у сфері здоров'язбереження. Зокрема, перед дослідженням постають завдання:

1) визначення ключових інноваційних технологій та напрямів (цифрові рішення, персоналізована профілактика, ШІ), які країни ЄС використовують для профілактики неінфекційних захворювань (НІЗ);

2) оцінки позитивних сторін (універсальний доступ, солідарність, високі стандарти якості, цифровізація) та негативних викликів (цифрова нерівність, безпека даних, дефіцит кадрів), пов'язаних із впровадженням інновацій у європейських системах охорони здоров'я.

Виклад основного матеріалу. Здоров'язбереження — це комплексна політика та система заходів, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я населення, профілактику захворювань та забезпечення доступу до якісної медичної допомоги. Європейський досвід у цій сфері є взірцем для багатьох країн, оскільки він поєднує високі стандарти якості, інноваційні підходи та фокус на сталості систем охорони здоров'я.

Впровадження цифрових рішень та персоналізованої профілактики є ключовими напрямками модернізації європейських систем охорони здоров'я. Одним із найважливіших інструментів є «Цифрові рішення в охороні здоров'я» (eHealth), які включають мобільні додатки (mHealth) для моніторингу хронічних станів, як-от діабет і гіпертонія, а також носимі пристрої (смартгодинники, фітнес-трекери) для збору даних про активність, сон і пульс. Ці технології допомагають користувачам підтримувати здоровий спосіб життя та здійснювати профілактику неінфекційних захворювань (НІЗ).

Персоналізована профілактика використовує індивідуальні дані для створення цільових стратегій. Цей підхід покладається на штучний інтелект (ШІ) та аналіз великих даних (Big Data), які аналізують масиви інформації (з

ЕМК, носимих пристроїв) для прогнозування ризиків НІЗ та розробки індивідуальних рекомендацій. Крім того, врахування генетичних даних дозволяє визначити схильність до захворювань, підвищуючи ефективність профілактичних програм. На рівні ЄС спільні дії та ініціативи сприяють координації та обміну успішним досвідом між країнами-членами.

Інновації у сфері охорони здоров'я ЄС базуються на принципах універсального доступу та солідарності. Більшість європейських систем (моделі Бевериджа або Бісмарка) гарантують загальне охоплення населення медичними послугами, незалежно від доходу, що ефективно знижує нерівність у здоров'ї. Крім того, впровадження спільних стандартів (CEN/CENELEC) та суворя «Оцінка Медичних Технологій» (НТА) гарантують високі стандарти якості та безпеки нових рішень. Ініціативи, як-от Європейський простір даних Здоров'я (EHDS), спрямовані на безпечний обмін медичними даними через кордони, що стимулює дослідження та цифровізацію (наприклад, через програму Horizon Europe), підвищуючи зручність для пацієнтів і сприяючи розвитку персоналізованої медицини.

Незважаючи на значні переваги, інтеграція інновацій стикається з низкою викликів. Головною проблемою є цифрова нерівність, оскільки не всі громадяни мають однаковий доступ до технологій або необхідні навички для їх використання, що може поглибити соціальну нерівність у сфері охорони здоров'я. Збір великих обсягів даних вимагає посиленої уваги до приватності та безпеки даних для гарантування конфіденційності пацієнтів. Існує також питання ефективності інновацій: деякі цифрові рішення ще потребують додаткових досліджень, щоб довести свою суттєву перевагу над традиційними методами.

Крім того, європейські системи стикаються із внутрішніми викликами, такими як дефіцит кадрів (вигорання та старіння медичного персоналу) та складність регулювання. Надмірна бюрократія та складні процеси можуть сповільнювати інновації та вихід нових продуктів на ринок. Нарешті, різноманітність моделей (наприклад, НСЗ у Великій Британії проти систем соціального страхування у Німеччині) призводить до суттєвих розбіжностей у якості та доступності послуг між країнами ЄС.

Висновки. Досвід країн ЄС свідчить, що інноваційні технології, особливо цифрові рішення, ШІ та персоналізовані підходи, мають значний потенціал для покращення профілактики НІЗ. Європейський досвід здоров'язбереження свідчить про необхідність комплексного підходу, який включає інновації, стандартизацію, міжнародну співпрацю та інвестиції не лише в лікування, а й у профілактику та цифрові технології. Це постійний процес реформування, спрямований на збереження та поліпшення якості життя громадян.

Література.

1. Bilquin B., Implementation of the Global Europe Instrument: First steps. The European Parliament's scrutiny role, EPRS, European Parliament, November 2022. P. 42.
2. Szczepański M., The Global Gateway. Taking stock after its first year, EPRS, European Parliament, January 2023. P. 12.
3. The European Programme of Work, 2020–2025: United Action for Better Health. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2021. Licence. P. 56.

ЗАСТОСУВАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ

Ференц Оксана Юріївна

здобувачка магістерського рівня вищої освіти за спеціальністю 016 Спеціальна освіта

Стеблюк Світлана Василівна

доктор педагогічних наук, доцент кафедри фізичної терапії, реабілітації, спеціальної та інклюзивної освіти ДВНЗ «Ужгородський національний університет», м. Ужгород, Україна

Постановка проблеми. Сучасна система освіти в Україні зорієнтована на впровадження принципів інклюзивного навчання, реалізацію права дітей на освіту. Одним із завдань концепції «Нова українська школа» є розвиток ключових компетентностей, з-поміж яких «спілкування державною (і рідною у разі відмінності) мовами, що включає вміння усно і письмово висловлювати й тлумачити поняття, думки, почуття, факти та погляди (через слухання, говоріння, читання, письмо, застосування мультимедійних засобів). Спільними для всіх є уміння читати і розуміти прочитане, уміння висловлювати думку усно і письмово, критичне мислення» [4].

Водночас успішне формування означених компетентностей неможливе без урахування психофізіологічного стану учнів, оскільки надмірне навантаження можуть негативно впливати на здоров'я та працездатність. Індивідуалізація навчання та диференційований підхід дозволяють враховувати фізичні, сенсорні особливості, що важливо для дітей з особливими освітніми потребами.

Аналіз наукових досліджень, на які опираються автори. У науковій праці Д. Завітренко, І. Снісаренко підкреслено, що формування навички читання є складним процесом, який передбачає послідовне проходження

кількох етапів. Спочатку дитина вчиться сприймати та поєднувати окремі літери у склади. Наступним кроком є засвоєння уміння читати склади разом. Згодом формується здатність розпізнавати та розуміти цілі слова, і читання переходить від поскладового до читання словами [3].

І. Дорожко, О. Малихіна, Л. Туріщева визначають ігрову діяльність як провідну, що передбачає розвиток комунікативних умінь учнів з ООП у класі з інклюзивним навчанням [2]. Освітній процес на заняттях охоплює три напрями: удосконалення комунікативних якостей, розвиток комунікативних дій та формування мовленнєвих умінь.

Мета дослідження: розкрити особливості застосування окремих елементів здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі.

Виклад основного матеріалу. Застосування здоров'язбережувальних технологій на уроках включає в себе такі напрями.

1. Врахування вікових та індивідуальних особливостей учнів при плануванні тривалості і темпу роботи.

2. Чергування активних і пасивних видів діяльності, використання динамічних пауз та фізкультхвилинок під час уроку, що дозволяють учням відновити увагу, зняти напругу, підтримати оптимальну працездатність.

3. Використання інтерактивних методів, ігор, що підвищують мотивацію до навчання; дидактичного матеріалу у різних формах (візуальні схеми, картки-паутинки, піктограми тощо).

4. Застосування зорових та дихальних вправ, елементів музики та ритму для покращення психоемоційного стану.

Створення позитивного емоційного середовища та мотивації до читання як педагогічна умова формування читацької компетентності знижує страх перед помилками, формує впевненість у власних можливостях, підвищує зацікавленість до навчальної діяльності. За результатами спостереження, коли школяр відчуває підтримку з боку вчителя, асистента вчителя та однокласників, він охочіше вступає у взаємодію, стає активнішим на уроці. Вважаємо, що створення емоційно сприятливого середовища досягається шляхом уведення текстів, які відображають знайомі образи та ситуації для учня; застосування ситуації успіху.

Читання оповідань повинне реалізовувати не лише навчальну мету, а й бути цікавим, привабливими для дитини, здатним викликати позитивні емоції, здивування. Завдяки цьому читання перестає сприйматися як складний і виснажливий процес, а стає джерелом нових відкриттів.

Опираючись на дослідження Н. Бондаренко, зазначимо, що в умовах сучасного інформаційного суспільства інтерес молоді до книги як джерела нових ідей та духовного розвитку суттєво знизився. Серед основних причин –

розширення медіапростору, збільшення каналів комунікації та зміна їхніх функцій, що трансформує ставлення підлітків до інформації загалом; перевантаженість, захоплення соціальними мережами, відсутність сталих читацьких звичок. Усе це призводить до зниження культури читання й байдужості до художнього слова [1].

Під час створення ситуації успіху педагогічна підтримка має залишатися ненав'язливою, аби учень з ІІІ був переконаний, що результат досягнуто завдяки власним зусиллям і наполегливості.

Висновок. Отже, нами розкрито особливості застосування окремих елементів здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі.

Література.

1. Бондаренко Н. В. Мотивування здобувачів освіти до читацької діяльності. *Проблема читання в сучасному інформаційному суспільстві* : матеріали І Всеукраїнської науково-практичної конференції, 12 вересня 2019 р., м. Київ / Ін-т педагогіки НАПН України; за заг. ред. Т. О. Яценко. Київ : УОВЦ «Оріон», 2019. С. 45-48.

2. Дорожко І. І., Малихіна О. Є., Туріщева Л. В. Розвиток комунікативних умінь дітей з ООП в умовах інклюзивного навчання. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. (4), 2022. С. 134-138.

3. Завітренко Д. Ж., Снісаренко І. Є. Формування мовленнєвих навичок учнів спеціальної школи. *Наукові записки*. Серія: Педагогічні науки, (209), 2023. С. 169-175.

4. Концепція Нової української школи. Концептуальні засади реформування середньої школи. Міністерство освіти і науки України. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>.

ЛІКУВАЛЬНА ГІМНАСТИКА У ВІДНОВЛЕНІ РУХЛИВОСТІ ШИЙНОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА У ПРАЦЕЗДАТНИХ ОСІБ

Філак Фелікс Георгійович

*кандидат медичних наук, доцент кафедри основ медицини
ДВНЗ «Ужгородський національний університет», м. Ужгород, Україна*

Філак Ярослав Феліксович

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри
фізичної терапії, реабілітації спеціальної та інклюзивної освіти
ДВНЗ «Ужгородський національний університет», м. Ужгород, Україна*

Постановка проблем. Шийний відділ хребта – це найбільш вразлива частина хребетного стовпа, що обумовлено анатомічними особливостями шийних хребців. Остеохондроз шийного відділу хребта розглядають як одну із найбільш розповсюджених захворювань сполучної і хрящової тканини, яке проявляється болями по ходу хребта і в шиї. За даними експертів ВООЗ понад 80% дорослого населення страждає на остеоохондроз хребта. Більшість хворих – це люди молодого та середнього віку, яким хвороба погіршує якість життя, знижує працездатність. Постійне м'язове напруження спостерігається у осіб багатьох професій, пов'язаних з тривалою фіксацією робочих поз, однотипними дрібними рухами рук, а також тих, що підлягають вібраційним впливам та струсам тіла. Професійний остеоохондроз нерідко виникає у осіб таких професій, як машиністки, касири, телефоністки, в'язальниці, водії та ін. Велике значення у виникненні шийного остеоохондрозу хребта мають також «хлистові» рухи головою, що виникають при гальмуванні транспорту. Постійне м'язове напруження призводить до погіршення кровообігу в м'язах, оточуючих хребет, плечовий пояс та суглоби верхніх кінцівок [2, 3].

Аналіз наукових досліджень, на які опираються автори. Сучасна людина відрізняється малорухливим, сидячим засобом життя. При тривалому навантаженні на хребет в ньому розвиваються дегенеративно-дистрофічні зміни, в першу чергу в міжхребцевих дисках. В основі остеоохондрозу хребта лежить дегенерація міжхребцевого диска з подальшим залученням в процес тіл суміжних хребців, а також зміни в міжхребцевих суглобах і зв'язковому апарату. Наростання дегенеративних змін у міжхребцевому диску має відповідний морфологічний субстрат і характерні клінічні прояви. Багатогранність клінічних форм остеоохондрозу супроводжується багатогранністю способів лікування, які складаються в основному з різноманітних ортопедичних, медикаментозних і фізіотерапевтичних методів, а також таких засобів фізичної реабілітації як лікувальна фізична культура у різних її формах, лікувальний масаж та природні фізичні чинники [1, 4, 5].

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та удосконалити ефективність використання програми фізичної терапії у осіб працездатного віку з остеоохондрозом шийного відділу хребта. Завдання дослідження полягало в тому, щоб на основі аналізу медичної літератури визначити основні причини виникнення остеоохондрозу шийного відділу хребта та вдосконалити комплексну програму лікувальної гімнастики для працездатних осіб.

Виклад основного матеріалу. Дослідження проведені у 30 працездатних осіб віком від 40 до 45 років, з яких 16 чоловіків і 14 жінок з остеоохондрозом шийного відділу хребта у підгострому періоді.

З метою детального обстеження і контролю за функціональним станом пацієнтів з остеохондрозом та оцінки ефективності курсу лікувальної гімнастики були використані такі методи дослідження.

1. Оцінка відчуття болю у шийному відділі хребта. Результати анкетування аналізувались, оцінювались за 10 бальною шкалою.

2. Визначення рухливості хребта в шийному відділі. Для визначення ротації в шийному відділі ми користувалися гоніометром. В нормі поворот в шийному відділі хребта становить 85° .

3. Проба підборіддя-грудина. При нахилі голови вперед у здорових осіб підборіддя вільно торкається грудини. При ураженні шийного відділу хребта залишається певна відстань між підборіддям і грудиною при максимальному нахилі голови.

За даними опитування практично всі хворі скаржилися на дискомфорт в шийному і грудному відділах хребта. Болі в грудному відділі відзначали 76,7% пацієнтів, в шийному відділі – 100,0%, обмеження рухливості в шийному відділі хребта відзначали 83,3% пацієнтів, головні болі 86,7% хворих. Проведена оцінка болю за 10 бальною системою показали, що середні показники ступеню болю були такими: в області шиї – 6,90 балів; в області плеча – 6,0 балів. Для визначення амплітуди рухів пацієнтам пропонувалося виконати нахили головою назад, нахили головою вперед, повороти головою вправо, вліво. Були виявлені такі показники: нахил голови назад – 1,92 см (при нормі 3-4 см.); нахил голови вперед – 5,74 см (при нормі 8-10 см.); поворот голови вліво – $57,6^{\circ}$; поворот голови вправо – $57,7^{\circ}$ (при нормі 85°). Проведена проба підборіддя-грудина показала, що у обстежених пацієнтів з остеохондрозом шийного відділу середні показники відстані між підборіддям і грудиною при нахилі голови вперед становили $3,8 \pm 0,6$ см. У практично здорових осіб підборіддя вільно торкається грудини. Комплекс вправ лікувальної гімнастики направлений на зміцнення м'язового та зв'язкового апаратів шийного відділу хребта, покращення трофіки ушкодженої ділянки, збільшення висоти міжхребцевих дисків та збільшення міжхребцевих отворів. Тривалість занять лікувальної гімнастики в підгострому періоді складає приблизно 40-45 хвилин. В результаті проведеного курсу лікувальної гімнастики відзначається покращення клінічних проявів захворювання. Болі в шийному відділі хребта після проведення комплексу ЛГ відзначали 30,0% пацієнтів; обмеження рухливості в шийному відділі хребта відзначали 36,7% пацієнтів. Середні показники ступеню болю були такими: в ділянці шиї середні показники відчуття болю знизились з 6,90 балів до 3,9 балів; в ділянці плеча – з 6,0 до 3,3 балів. По завершенні курсу лікувальної гімнастики амплітуда нахилу голови назад збільшилась з 1,92 см до 2,67 (при нормі 3-4 см); амплітуда

нахилу голови вперед збільшилася з 5,74 см до 6,03 см (при нормі 8-10 см); амплітуда повороту голови вліво збільшилася з 57,4° до 72,1°; амплітуда повороту голови вправо збільшилась з 57,7° до 75,7° (при нормі 85°). При нахилі голови вперед пацієнтів з остеохондрозом шийного відділу середні показники відстані між підборіддям і грудиною зменшилися з $3,8 \pm 0,6$ см. до $1,6 \pm 0,5$ см. У практично здорових осіб підборіддя вільно торкається груднини.

Висновки.

1. Проведені дослідження окремих клінічних показників і функціонального стану хребта у хворих з остеохондрозом шийного відділу хребта показали, що найбільш характерними є виражені болі та зниження амплітуди рухів в шийному відділі хребта.

2. Під впливом комплексної програми лікувальної гімнастики відзначено позитивну динаміку клінічних показників, підвищення амплітуди рухів в шийному відділі хребта. По завершенні комплексу фізичної терапії результати нахилу голови назад покращились на 0,65 см, нахилу голови вперед на 0,69 см, поворот голови вліво на 14,5°, поворот голови вправо на 18°.

Література.

1. Бойко Г. О., Єфіменко О. В. Застосування масажу та фізичної терапії при шийному остеохондрозі. Медичний вісник Південної України. 2019. Т. 7. № 2. С. 26-29.

2. Довгань О. О. Ефективність кінезотерапії в медичній реабілітації хворих на шийний остеохондроз із синдромом нестабільності та вертебробазиллярною недостатністю. 2014. 24 с.

3. Качан В. В. Фізична реабілітація пацієнтів з шийним остеохондрозом. Український вісник психоневрології. 2020. Т. 28, № 4 (105). С. 75-78.

4. Козубенко Ю.Л. Лікувальна фізична культура: навч.-метод. посіб. Переяслав-Хмельницький, 2017. 170 с.

5. Хоменко Т. В., Біляєва О. М., Шевченко Т. В. Фізична реабілітація при остеохондрозі шийного відділу хребта: сучасні можливості. Здоров'я України. 2020. № 3 (69). С. 41-44.

ЛІКУВАЛЬНА ГІМНАСТИКА В ОЗДОРОВЧОМУ КОМПЛЕКСІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ З ВЕГЕТО-СУДИННОЮ ДИСТОНІЄЮ

Філак Ярослав Феліксович

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри
фізичної терапії, реабілітації спеціальної та інклюзивної освіти
ДВНЗ «Ужгородський національний університет», м. Ужгород, Україна*

Філак Фелікс Георгійович,

*кандидат медичних наук, доцент кафедри основ медицини
ДВНЗ «Ужгородський національний університет», м. Ужгород, Україна*

Постановка проблеми. Вегето-судинна дистонія (ВСД) – одне з найбільш розповсюджених захворювань серцево-судинної системи серед осіб молодого віку. В останні роки спостерігається значне збільшення частоти функціональних захворювань серцево-судинної системи, зокрема вегето-судинної дистонії. Частота функціональних змін серцево-судинної системи у молодих осіб становить в середньому 35-40%, що пов'язано з багатьма факторами, серед яких найважливішими є соціально-економічні умови сьогодення, збільшення рівня психоемоційного напруження в регіонах проживання. В основі хронічного перебігу судинних порушень молоді лежить зрив адаптації і порушення нейроендокринної регуляції з множинними симптомами, які виникають або посилюються на фоні стресових впливів. Такі зміни відзначається доброякісним перебігом і сприятливим прогнозом. Більшість фахівців пов'язують цей факт, з одного боку, з так званими «хворобами цивілізації», що останнім часом охоплюють все більше і більше молоді, а з іншого боку – зі слабкішою адаптивною відповіддю та детренованістю [1, 3].

Аналіз наукових досліджень, на які опираються автори. Вегето-судинна дистонія – це поліетіологічні функціональні зміни, формуванню яких сприяють такі чинники: гострі і хронічні психоемоційні перевантаження, вплив несприятливих кліматичних або природних чинників, фізичне перенапруження, вібрація, струми високої частоти, хронічні і гострі інфекції, сенсibiliзація тощо. Істотне значення у формуванні ВСД у молоді має ендокринний дисбаланс в періоди вікової гормональної перебудови та спадково-конституціональні чинники, які створюють передумови для розвитку хвороби. За даними багаторічних досліджень, останніми роками спостерігається значне збільшення частоти функціональних захворювань серцево-судинної системи, зокрема вегето-судинної дистонії (ВСД) по гіпотонічному типу. Частота даної патології у молодих осіб в середньому становить 30-35%, що пов'язано з багатьма факторами, серед яких найважливішими є соціально-економічні умови сьогодення, зростання рівня психоемоційного напруження, погіршення економічної ситуації [2, 4].

Мета роботи – теоретично обґрунтувати і практично перевірити ефективність використання лікувальної гімнастики та процедур загартування в оздоровленні студентської молоді з вегето-судинною дистонією по гіпотонічному типу. Завдання дослідження: на основі аналізу наукової

літератури удосконалити комплекс лікувальної гімнастики молодих осіб з вегето-судинною дистонією по гіпотонічному типу.

Виклад основного матеріалу. Спостереження проведено у 30 студентів з діагнозом ВСД по гіпотонічному типу, з них було 25 дівчат (83,3%) і 5 хлопців (16,7%). Вік молодих осіб становив 18–19 років. Для обстеження пацієнтів і контролю за ефективністю комплексу лікувальної гімнастики використовували методи дослідження на початку та в кінці відновного лікування.

1. Опитування хворих для встановлення скарг та анамнезу захворювання.

2. Оцінка ЧСС (пульсу) у спокої та під впливом фізичних навантажень.

3. Визначення АТ: систолічний (САТ), діастолічний (ДАТ) артеріальний тиск у спокої та під впливом фізичних навантажень.

4. Функціональні проби кардіореспіраторної системи з затримкою дихання на вдиху і видиху (проби Штанге, Генчі) та вегетативної нервової системи (ортостатична проба).

Ортостатична проба проводилася за стандартною методикою. Пробі передуює 5-хвилинний відпочинок горизонтальному проложені наприкінці якого у обстежуваного в горизонтальному положенні підраховували пульс протягом 15 с (далі множили на 4, що отримати ЧСС за 1 хв). Потім хворий спокійно встає і у нього знову визначають пульс і вимірюють АТ. В нормі пульс прискорюється на 12-18 уд/хв, порівняно з показниками в горизонтальному положенні внаслідок підвищення тонуусу симпатичної нервової системи. Більше ніж 18 ударів свідчить про переважання симпатичного відділу ВНС, менше ніж 12 ударів – про підвищення тонуусу парасимпатичного відділу ВНС.

При ВСД за гіпотензивним типом хворі скаржились на запаморочення, який відзначали 23 (76,7%) пацієнтів, головні болі стискаючого характеру, з локалізацією в ділянці тім'я і потилиці, відзначали 20 (66,7%) пацієнтів, підвищену стомлюваність відзначали 25 (83,3%) хворих. При вимірюванні АТ виявлялось його зниження до 90/60 - 100/65 мм.рт.ст.

Відповідно до клінічних проявів захворювання та функціональних показників діяльності кардіореспіраторної комплексна програма реабілітації включала лікувальну гімнастику (ЛГ), загартовуючі процедури. Комплекс вправ ЛГ був направлений на зміцнення м'язів коміркової зони, судин організму, для вестибулярного апарату в чергуванні з вправами на розслаблення. Тривалість 30-40 хв. протягом двох місяців три заняття на тиждень.

Поряд з покращенням клінічних показників вагоінсулярні кризи протягом курсу лікування у хворих не відмічалися. Встановлено збільшення ЧСС до кінця курсу реабілітації в середньому на 10,5 уд/хв (з 62,8 до 73,2 уд/хв) і АТ,

причому САТ зростав на 15,7 (з 95,5 до 111,2 мм.рт.ст.) і ДАТ - на 6,2 мм.рт.ст. (з 60,5 до 66,7 мм.рт.ст.).

За даними ортостатичної проби було виявлено, що у 17 (56,6%) випадках мало місце переважання тонузу парасимпатичного відділу ВНС (ваготонія), у 9 (30,0%) – переважання тонузу симпатичного відділу ВНС (гіперсимпатикотонія), і у 4 (13,3%) хворих вегетативний тонус був нормальним. При цьому як видно із аналізу у хворих НЦД за гіпотензивним типом переважала ваготонія.

До реабілітації ЧСС в горизонтальному положенні у хворих на ВСД за гіпотензивним типом становила 64,6 уд/хв. При переході у вертикальне положення показники у зростали у більшості хворих в середньому до 72,8 уд/хв, тобто приріст ЧСС становив у середньому 8,2 уд/хв, що свідчить про підвищення тонузу парасимпатичного відділу ВНС. Після проведеного курсу лікувальної гімнастики та загартовуючих процедур показники ортостатичної проби у переважної більшості студентів з ВСД по гіпотонічному типу значно покращились. У пацієнтів в горизонтальному положенні ЧСС в середньому становила 64,8 уд/хв, при переході у вертикальне вона зростала до 78,6 уд/хв, тобто приріст ЧСС становив в середньому - 13,8 уд/хв, що свідчить про зниження тонузу парасимпатичного відділу ВНС. Показник проби Штанге після курсу комплексної реабілітації збільшився в середньому на 13,6 с, проба Генчі – на 8,1 с.

Висновки

1. Під впливом проведеного комплексу лікувальної гімнастики у студентської молоді з ВСД по гіпотонічному типу спостерігається зменшення клінічних ознак, покращення загального стану, нормалізація показників пульсу, артеріального тиску та результатів функціональних проб.

2. Включення в комплексну програму оздоровлення процедур загартування сприяє покращенню адаптації кардіореспіраторної системи до фізичних навантажень, значно підвищує опірність молодих осіб до змін факторів зовнішнього середовища.

Література.

1. Волошин О. С., Гуменюк Г. Б. Оцінка стану соматичного здоров'я осіб юнацького віку з різним рівнем функціонального резерву серця. Вісник наукових досліджень. 2019. № 1. С. 28-32.

2. Глазков Е. О. Дослідження змін в показниках серцево-судинної системи при адаптації організму до навчальної діяльності. Вісник проблем біології і медицини. 2012. Т. 1. № 3. С. 231-235.

3. Глазков Е. О. Адаптивні можливості серцево-судинної системи організму студентів у процесі навчання у вищому навчальному закладі.

Буковинський медичний вісник. 2013. Т. 17. № 2. С. 25-29.

4. Методичні рекомендації до організації самостійної роботи, проведення практичних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (Профілактика захворювання вегето-судинної дистонії за допомогою фізичного виховання) (для всіх освітніх програм Університету) / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова; уклад. І. Ю. Садовська. Харків: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2018. 48 с.

ПЕДАГОГІЧНА ТЕХНОЛОГІЯ ЗАСТОСУВАННЯ ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ ДЛЯ МОЛОДІ З ПОРУШЕННЯМИ ХРЕБТА

Шейко Лілія Вікторівна

старший викладач кафедри водних видів спорту Харківської державної академії фізичної культури, м. Харків, Україна

Постановка проблеми. Соціально-економічні трансформації в усіх сферах життя українського суспільства суттєво впливають на систему фізичної підготовки молоді, ставлячи перед нею нові та більш складні завдання [1, с. 1-6]. В сучасних умовах актуальним є виховання компетентних, фізично та психологічно витривалих фахівців, здатних ефективно працювати за високих навантажень і відповідальності. Важливою складовою цього процесу є збереження й зміцнення здоров'я молоді — майбутнього кадрового потенціалу держави. Саме тому одним із пріоритетних напрямів освітньої політики має стати створення сприятливих умов для ведення здорового способу життя, підвищення рівня фізичної активності, формування культури здоров'я та відповідального ставлення до власного фізичного і психоемоційного стану [1, с. 3-8; 2, с. 1-9].

Аналіз наукових досліджень, на які спирається автор. За даними Міністерства охорони здоров'я України, впродовж останніх років спостерігається погіршення демографічних показників, що безпосередньо пов'язане з погіршенням стану здоров'я населення. Особливе занепокоєння викликає зростання кількості осіб із структурно-функціональними порушеннями хребта, що стає однією з актуальних медико-соціальних проблем сучасності. За даними статистики, майже 58,6% дорослого населення України має різноманітні захворювання опорно-рухового апарату, серед яких значне місце посідають структурно-функціональні порушення хребта. Ці патології, що об'єднуються під загальною назвою «остеохондроз», характеризуються дегенеративно-дистрофічними процесами у міжхребцевих дисках, які

поступово призводять до зниження їх еластичності, порушення амортизаційної функції та деформацій хребців. Подібні зміни негативно впливають на рухливість хребетного стовпа, стан м'язово-зв'язкового апарату та функціональні можливості організму загалом, знижуючи працездатність і якість життя [3, с. 61-64]. Зростання поширеності таких порушень підкреслює актуальність профілактичних і реабілітаційних заходів, серед яких особливе місце займають оздоровчі види рухової активності, зокрема плавання, що сприяють зміцненню м'язового корсета та відновленню функцій хребта [3, с. 61; 4, 96-97; 5, 102-107].

Якщо розглядати «спосіб життя» як усвідомлену, саморегульовану діяльність людини, то головним завданням є формування внутрішніх (суб'єктивних) передумов, що визначають поведінку особистості. Особливо це стосується молоді, адже змінити власний спосіб життя вона може лише самотійно. [1, с. 16; 2, с. 3-8]. Враховуючи актуальність проблеми збереження опорно-рухового апарату молоді, предметом даного дослідження визначено ефективність застосування засобів і методів оздоровчого плавання як чинника профілактики порушень хребта. Оздоровче плавання, у поєднанні з раціонально підібраними фізичними вправами, є одним із найбільш ефективних засобів профілактики та відновлення функцій опорно-рухового апарату. Його застосування з урахуванням характеру структурно-функціональних змін та клінічних проявів остеохондрозу сприяє зниженню больового синдрому, покращенню постави та підвищенню рухової активності [4, с. 96-97; 5, с. 102-109].

У публікації розглянуто педагогічну технологію використання оздоровчого плавання з метою профілактики та корекції порушень структурно-функціонального стану хребта, що забезпечує підвищення рівня фізичного здоров'я та відновлення рухових функцій організму. Зазвичай структурно-функціональні порушення хребта проявляються у віці 25-55 років і можуть призводити до тривалого зниження працездатності. Сучасні дослідження показують, що остеохондроз «помолодшав» і дедалі частіше виявляється у підлітків та молоді. Усе викладене вище визначило вибір напрямку нашого дослідження.

Метою роботи було розробити педагогічну технологію застосування оздоровчого плавання для молодих осіб із різними видами структурно-функціональних порушень хребта.

Методи дослідження: 1) методи збору та аналізу поточної інформації (тестування, спостереження, анкетування, контрольні випробування, педагогічне спостереження); 2) метод отримання та аналізу ретроспективної інформації, педагогічний експеримент; 3) метод математичної обробки

результатів дослідження.

Виклад основного матеріалу. Перед початком експериментального дослідження проведено порівняльний аналіз наукових теорій і концепцій виникнення та розвитку структурно-функціональних порушень хребта.

Суть занять оздоровчим плаванням полягала у підвищенні стійкості хребта до навантажень та запобіганні дистрофічних змін у його тканинах. Основні принципи оздоровчого плавання включали: 1) регулярне виконання вправ для зміцнення м'язів спини та живота й загального зміцнення організму; 2) більшість вправ на суші виконувалася в положенні лежачи на спині, на животі або рачки; 3) виконання вправ, уникаючи надмірного розвитку гнучкості хребта, виключаючи кругові рухи тулубом і тазом; 4) за відсутності болю поступово поєднували плавання з гідропроцедурами; 5) намагалися не робити тривалі перерви у регулярних заняттях; 6) перед плаванням обов'язково виконували комплекс вправ на суші.

У процесі проведення експериментальної частини дослідження визначалися найбільш ефективні засоби оздоровчого плавання для профілактики та корекції структурно-функціональних порушень хребта. До них належать: вправи в аеробному режимі у водному середовищі; локальна опрацювання окремих м'язових груп у воді; бігові вправи у воді; система повільних і плавних рухів у воді; фізичні вправи для зміцнення конкретних м'язових груп із використанням обтяжень, опору та допоміжних засобів; виконання вправ на тренажерах, повністю занурених у воду. Крім того, під час оздоровчого плавання застосовувалися методи підводного витягнення хребта з використанням різних прийомів та пристосувань. Залежно від типу структурно-функціонального порушення хребта виконувалося вертикальне або горизонтальне витягнення під визначеним кутом.

Проведене дослідження дозволило класифікувати найбільш ефективні вправи для корекції хребта як у воді, так і на суші, а також визначити найбільш оптимальні групи вправ для різних типів структурно-функціональних порушень хребта. Опитування фахівців (n=16) показало, що найбільш ефективними за значимістю для профілактики та корекції структурно-функціональних порушень хребта є: коригувальні вправи у воді та на суші – ефективність 76,9%; на другому місці ізотонічні вправи під час плавання брасом і на боці (протисколіотичним способом) – 61,7%; на третьому – вправи на розслаблення під час повільного плавання з підтримуючими засобами – 49,8%; далі йдуть вправи на розтягування у воді та на суші – 41,8% та група дихальних вправ під час плавання та стоячи біля бортика басейну – 29,6%.

Висновки.

1. Завдяки цілеспрямованому використанню комплексів оздоровчого

плавання з урахуванням їх індивідуальної спрямованості на конкретний діагноз осіб молодого віку вдалося покращити функціональний стан хребта учасників дослідження до нормативного рівня в середньому на 53,7%, а часткове відновлення становило 25,4%.

2. У ході дослідження розроблено педагогічну технологію застосування оздоровчого плавання для осіб із різними видами структурно-функціональних порушень хребта, яка показала високу ефективність.

Література.

1. Аникеев Д. М. Рухова активність у способі життя студентської молоді : автореф. дис. на здоб. наукового ступеня канд. наук з фіз. вих. : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Аникеев Дмитро Михайлович; Націон. ун-т фіз. вих і спорту. Київ, 2012. 20 с.

2. Верблюдов І. Б., Лоза Т. О., Чередниченко С. В. Організація і методика оздоровчої фізичної культури: навч. посібник. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2011. 244 с.

3. Давибіда Н. О., Кулик Т. Я. Профілактика порушень постави різними методами фізичної реабілітації. Медсестринство. 2020. № 1. С. 61–64.

4. Долиніна М. М., Коляденко С. А. Позитивний вплив плавання при захворюваннях хребта. Проблеми та перспективи розвитку сучасної науки в країнах Євразії : матеріали III Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. Переяслав, 2023. С. 96–97.

5. Проценко О. В. Роль плавання в корекції порушень постави та лікуванні деформацій хребта. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова* : збірник наукових праць / М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2016. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Вип. 03 (72) 16. С. 102-109.

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ КЛІНІЧНИХ ТЕСТІВ У СТУДЕНТІВ ІЗ БОЛЬОВИМ СИНДРОМОМ ПОПЕРЕКОВОГО ВІДДІЛУ У ПРОЦЕСІ ВПРОВАДЖЕННЯ ІНТЕГРОВАНОЇ ТЕРАПЕВТИЧНОЇ ПРОГРАМИ

Чопей Андріана Василівна

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 227
«Терапія та реабілітація» ДВНЗ «Ужгородський національний університет»,
м. Ужгород, Україна*

Сабадош Мар'яна Володимирівна

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичної

Постановка проблеми. Сидячий характер навчальної діяльності студентів призводить до зростання частоти больового синдрому в поперековому відділі хребта. Тривале перебування в статичному положенні спричиняє перевантаження м'язів спини, зниження їхньої витривалості та розвиток функціональних порушень постави. Впровадження корекційних програм залишається недостатнім для студентської молоді, яка веде малорухливий спосіб життя. Водночас відсутність системного використання клінічних тестів у студентської молоді ускладнює своєчасну діагностику та контроль динаміки змін стану опорно-рухового апарату, що визначає актуальність подальших досліджень у цьому напрямі.

Аналіз наукових досліджень, на які опираються автори. До кінця ХХ століття традиційна медицина показала успіхи в лікуванні хвороб хребта, проте виявилася недостатньо ефективною при звичайному болю в попереку. Це спричинило невдоволення серед пацієнтів та сімейних лікарів, водночас зростала потреба в більш активному підході. Фізична терапія поступово здобула авторитет, а попит на комплексний підхід значно зріс [2]. Рекомендації з фізичної активності акцентують на користі регулярних занять помірної та високої інтенсивності, тоді як дані щодо характеру та розподілу активності студентів залишаються обмеженими [1]. Рівень гнучкості хребта, рухливості тазостегнових суглобів та еластичності підколінних сухожиль оцінено як низький [4]. У сучасних систематичних оглядах наголошується на клінічних тестах, незважаючи на наявність понад тридцяти тестів для оцінки функціонального стану опорно-рухового апарату, жоден із них не продемонстрував повної внутрішньої валідності. Більшість випробувань, зокрема тести на витривалість і стабільність тулуба, виявили добру надійність між оцінювачами, але потребують подальшої стандартизації протоколів [3].

Метою дослідження було проаналізувати динаміку показників надійних клінічних тестів у студентів із болем у спині до та після впровадження спеціально розробленої інтегрованої терапевтичної програми.

Виклад основного матеріалу: Результати до запропонованої нами інтегрованої терапевтичної програми: Попереднє тестування показало наявність у студентів значних функціональних порушень у поперековому відділі. Зокрема, позитивний результат тесту Ласега виявлено у 36% учасників, що свідчило про натяг сідничного нерва та ознаки корінцевого подразнення. Зворотний тест Ласега був позитивним у 20% респондентів, що вказувало на можливу компресію нервових корінців L2–L4. За тестом Шобера у 25%

студентів спостерігалось обмеження рухливості поперекового відділу хребта. Також при візуальній оцінці постави у більшості учасників зафіксовано ознаки асиметрії плечового пояса, порушення положення таза та незначну сутулість.

Після завершення чотиритижневої програми в експериментальній групі зафіксовано чітку позитивну динаміку показників. Частка студентів із позитивним тестом Ласега зменшилась до 8%, що свідчить про покращення функціонального стану попереково-крижового відділу. Зворотний тест Ласега у жодного учасника не виявив позитивної реакції, тобто симптоми компресії зникли повністю. Рухливість за тестом Шобера нормалізувалася у всіх студентів експериментальної групи, що підтверджує відновлення амплітуди згинання в поперековому сегменті. Водночас у контрольній групі покращення були менш вираженими: позитивні реакції за тестами збереглися у 16–25% учасників, а приріст рухливості залишився незначним.

Висновки. Клінічні тести, такі як тест Ласега, індекс Шобера та зворотній тест Ласега, є ефективним інструментом оцінювання результатів фізіотерапевтичного втручання при порушеннях постави. Отримані результати демонструють, що застосування клінічних тестів у поєднанні з функціональними вправами дозволяє об'єктивно відстежити зміни у функціональному стані хребта, оцінити ефективність розробленої інтегрованої терапевтичної програми після втручання та підтверджує його позитивний вплив на стан опорно-рухового апарату студентів.

Література.

1. Wallmann-Sperlich B., Düking P., Müller M., Froböse I., Sperlich B. Type and intensity distribution of structured and incidental lifestyle physical activity of students and office workers: a retrospective content analysis // *BMC Public Health*. – 2022. – Vol. 22, Article No. 634. – DOI: 10.1186/s12889-022-12999-z.

2. Мальков А. Д. Порівняння ефективності інструментальної мобілізації м'яких тканин, ультразвукової терапії і терапії вправами у фізичній терапії осіб з неспецифічним болем в попереку: магістерська робота / А. Д. Мальков. – Львів: Український католицький університет, 2022.

3. Denteneer L, Van Daele U, Truijten S, De Hertogh W, Meirte J, Stassijns G. Reliability of physical functioning tests in patients with low back pain: a systematic review. *Spine J*. 2018 Jan;18(1):190-207. doi: 10.1016/j.spinee.2017.08.257. Epub 2017 Sep 4. PMID: 28882521.

4. Hakman A., Andrieieva O., Kashuba V., Nakonechnyi I., Cherednichenko S., Khrypko I., Tomilina Y., Filak F., Moldovan A. Characteristics of biogeometric profile of posture and quality of life of students during the process of physical education // *Journal of Physical Education and Sport*. – 2020. – Vol. 20, No. 1. – Art. 10. – P. 79–85. – DOI: 10.7752/jpes.2020.01010. – Electronic resource

СЕКЦІЯ 7
ВИКОРИСТАННЯ ЄВРОПЕЙСЬКОГО ДОСВІДУ ПРИ РОЗРОБЦІ
НОВИХ ПІДХОДІВ ДО ВДОСКОНАЛЕННЯ УКРАЇНСЬКОЇ
СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ НА ТЛІ
ПЕРСПЕКТИВИ ВСТУПУ УКРАЇНИ В ЄС

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ СИСТЕМ ПІДГОТОВКИ
В АРТИСТИЧНОМУ ПЛАВАННІ УКРАЇНИ ТА ШВЕЦІЇ

Носова Анна Романівна

магістрантка кафедри водних видів спорту

Харківської державної академії фізичної культури, м. Харків, Україна

Політько Олена Валеріївна

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри водних видів спорту Харківської державної академії фізичної культури,

м. Харків, Україна

Постановка проблеми. Для ефективного вдосконалення національної системи фізичного виховання і спорту та її адаптації до сучасних викликів, необхідний критичний аналіз сфери спорту вищих досягнень. Порівняльний аналіз систем підготовки спортсменів у різних країнах є ключовим для виявлення закономірностей розвитку професійного спорту. Незважаючи на міжнародні успіхи в артистичному плаванні, українська система стикається з викликами (демографічними, інфраструктурними). Водночас Швеція, попри високий рівень соціально-економічного розвитку та орієнтацію на масовий спорт, не демонструє значних досягнень у цій дисципліні. Отже, досі бракує комплексного порівняльного аналізу систем підготовки синхроністок в Україні та Швеції, який би дозволив виявити ключові фактори успіху та напрями оптимізації вітчизняного спорту вищих досягнень у контексті євроінтеграційних перспектив.

Аналіз наукових досліджень, на які опирається автор. Порівняльний аналіз систем підготовки спортсменів є ключовим інструментом для виявлення закономірностей розвитку спорту вищих досягнень, враховуючи, що національні підходи обумовлюються комплексом інституційних, культурних та економічних чинників [3]. Дослідження базується на зіставленні інституційного забезпечення, фінансування, інфраструктури, системи відбору та підготовки тренерських кадрів, а також соціокультурного сприйняття артистичного плавання. Інформація для аналізу отримана з праць українських та шведських фахівців, офіційних документів Міністерства молоді та спорту

України, спортивних федерацій [1, 5, 6] та звітів профільних академічних установ Швеції [4].

Мета дослідження є порівняльний аналіз систем підготовки синхроністок в Україні та Швеції для виявлення ключових факторів успіху та ідентифікації напрямків оптимізації вітчизняного спорту вищих досягнень.

Виклад основного матеріалу. Шведський підхід характеризується тісною співпрацею між академічним середовищем та спортивними федераціями, де дослідження часто мають прикладний характер і спрямовані на вирішення конкретних завдань національних збірних. Єдиним спеціалізованим університетом є Шведський університет спорту та наук про здоров'я (GIH) [4]. Інші університети (Умео, Лунда, Каролінський інститут) мають відповідні кафедри спортивної медицини та фізіології, які проводять релевантні дослідження. Система підготовки тренерів менш централізована, орієнтована на короткострокові сертифікаційні курси, які не забезпечують такого комплексного рівня знань, як повна вища освіта.

Основне навантаження у фінансуванні спорту в Швеції несуть муніципалітети. Іншими джерелами є спортивні лотереї та органи регіонального управління. Розподіл ресурсів Шведською спортивною федерацією (RF) базується на ієрархії пріоритетів, де артистичне плавання перебуває на нижчих щаблях через низький потенціал здобуття олімпійських медалей. Відповідний підрозділ Шведської федерації плавання (KU) має обмежене фінансування, яке спрямовується переважно на спортсменів старшої вікової категорії, що ускладнює участь у змаганнях молодших вікових категорій. Увага KU акцентується на програму виступів в соло та дуетах, що не сприяє розвитку командних дисциплін. Шведські спортсмени, якщо і беруть участь у міжнародних змаганнях, займають місця поза топ-10, що свідчить про низьку міжнародну конкурентоспроможність.

Хоча Швеція має розвинену мережу басейнів (390–450 споруд), їх придатність для артистичного плавання є вкрай обмеженою. Переважна більшість цих об'єктів (80%) є 25-метровими басейнами з глибиною до 1,80 м, що критично недостатньо для виконання акробатичних елементів, які потребують щонайменше 2,5–3 метри. Існуюча інфраструктура орієнтована переважно на реалізацію обов'язкової програми навчання плаванню. У Швеції водній безпеці надають великого значення на державному рівні як обов'язкової частині шкільної програми. Вказаний підхід сприяє широкому залученню дітей до плавання та мотивує їх до системних тренувань у спортивних клубах. Понад 90% дітей є членами спортклубів з різних видів спорту, а 70% хлопців і 50% дівчат (7-15 років) відвідують різні секції. Артистичне плавання має приблизно 15 спортивних клубів, з яких 8 активно змагаються на національному рівні.

Цікавим є факт існування унікальної чоловічої команди з синхронного плавання.

У Швеції методичні підходи базуються на принципах рівності, поваги до особистості та забезпеченні рівних можливостей для всіх дітей, що зумовлює орієнтацію на масовість, а не на професійний відбір. Така стратегія уповільнює спортивний прогрес. Тому шведські клуби активно залучають іноземних фахівців для компенсації внутрішньої системи, впроваджуючи ефективні методичні підходи, апробовані у провідних спортивних державах.

В Україні підготовка здійснюється на базі кількох десятків ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ та училищ фізичної культури, які мають активні відділення синхронного плавання. Ключову роль відіграє «Державний центр олімпійської підготовки з плавання синхронного та стрибків у воду» (ДУ «ДЦОП»), що забезпечує централізовану підготовку членів національних збірних команд. Фінансування здійснюється за рахунок Міністерства молоді та спорту України та місцевих бюджетів.

Україна є одним із безумовних лідерів в Європі та входить до топ-5 світового рейтингу. Історичний успіх українських синхроністок на Олімпійських іграх 2021 року (дві бронзові медалі) яскраво демонструє ефективність системи. Медійне висвітлення успіхів підвищує популярність виду спорту та розширює базу для селекції. Українська школа синхронного плавання вирізняється технічною складністю, оригінальністю програм з високим рівнем акробатичних елементів, гармонійно поєднаних з артистичністю.

В Україні артистичне плавання, хоч і не є масовим, користується високою популярністю серед дівчат, забезпечуючи стабільний потік початкових кадрів. Система базується на принципах досягнення максимального спортивного результату, з суворим відбором на всіх етапах. Національна команда переважно складається зі спортсменок Харківської області. Підготовка тренерів ґрунтується на системній вищій освіті у спеціалізованих закладах вищої освіти фізичної культури, що забезпечує всебічну теоретичну та практичну підготовку.

Попри значні досягнення, українська система підготовки стикається з низкою системних викликів. Демографічний фактор, зокрема колосальна депопуляція населення за останні роки та погіршення стану здоров'я молодого покоління, критично зменшує резерв потенційних спортсменів. Це, своєю чергою, призводить до недостатнього рівня конкуренції при формуванні національних збірних команд. Суттєвою проблемою залишається недостатня навчально-тренувальна база, що проявляється у відсутності сучасної інфраструктури та басейнів, які б відповідали світовим стандартам.

Інституційний недолік проявляється у розпорошеності відповідальності в українській олімпійській підготовці [2], що ускладнює координацію. Крім того, існує проблема нераціонального використання державних ресурсів через фрагментацію фінансування на велику кількість видів спорту з низькою ймовірністю олімпійських медалей, хоча успіх українського синхронного плавання показує, що такий підхід може мати довгострокові переваги.

Висновки. Проведений порівняльний аналіз систем підготовки в артистичному плаванні демонструє дві полярні моделі, де успіх української системи підкреслює ефективність централізованої підготовки з державним фінансуванням, орієнтованої на результат. Ключовими факторами цього успіху є якісна фундаментальна вища освіта тренерів та системний відбір на всіх етапах багаторічної підготовки. Натомість, шведська модель демонструє інші методичні підходи, що базуються на принципах рівності, поваги до особистості та забезпеченні рівних можливостей для всіх дітей, що зумовлює орієнтацію на масовість, а не на професійний відбір. Незважаючи на розвинену інфраструктуру та обов'язковість навчання плаванню школярів, лише це не гарантує успіху у спорті вищих досягнень без національного пріоритету фінансування та цільової підтримки спортсменів. Досвід Швеції в популяризації спорту та пропаганді здорового способу життя з раннього дитинства є цінним прикладом для України у залученні до масового спорту, що підкреслює необхідність поєднання власних сильних сторін із європейськими елементами для оптимізації національної спортивної галузі.

Література.

1. Синхронне плавання: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ, 2011. 145 с.

2. Шинкарук О., Дутчак М., Павленко Ю. Олімпійська підготовка спортсменів в Україні: проблеми і перспективи. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. № 1. С. 82-86.

3. Шинкарук О. Особливості олімпійської підготовки спортсменів у зарубіжних країнах. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. №. 1 (17). С. 126-130.

4. Gymnastik-och idrottshögskolan. (GIH). Офіційний сайт. URL: <https://www.gih.se/>.

5. Svensk Simidrott. Шведська федерація плавання. URL: <https://svensksimidrott.se/>.

6. Riksidrottsförbundet (RF). Шведська спортивна федерація. URL: <https://www.rf.se/>.

ПСИХОЛОГІЧНЕ ВИХОВАННЯ МОЛОДІ ЯК ЕЛЕМЕНТ ЗДОРОВОЇ СПАДЩИНИ ТА НАБЛИЖЕННЯ ДО ЄВРОПЕЙСЬКИХ СТАНДАРТІВ

Руденко Ольга Олександрівна

здобувач вищої освіти освітнього ступеня «Магістр» Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна» Вінницького соціально-економічного інституту, м. Вінниця, Україна

Постановка проблеми. Сучасні тенденції розвитку освіти та охорони здоров'я в Україні дедалі більше орієнтовані на європейські стандарти, де психічне здоров'я розглядається як невід'ємна складова загального добробуту людини. Психологічне виховання молоді набуває стратегічного значення, оскільки воно формує здатність до саморегуляції, соціальної адаптації, впевненості та стійкості до стресових впливів [1]. Психологічна культура стає одним із головних чинників формування здорового покоління та запорукою сталого розвитку суспільства.

1. Психологічне виховання як складова здорової спадщини. Фізичне здоров'я часто вважають основним показником розвитку молодої людини, проте останні десятиліття науковці наголошують, що психічна рівновага є не менш значущим фактором [2]. Психологічне виховання сприяє розвитку таких якостей, як емоційна зрілість, самоусвідомлення, толерантність, емпатія, що є фундаментом соціальної гармонії [3]. Саме з формуванням внутрішньої стабільності починається здатність до конструктивної взаємодії та відповідального прийняття рішень.

2. Європейський підхід до гармонійного розвитку особистості. У країнах ЄС зростає роль програм, які інтегрують психологічні практики у систему освіти — уроки емоційного інтелекту, курси стрес-менеджменту, тренінги з усвідомлення власних меж [4]. Європейські стандарти виховання молоді базуються на концепції «здоров'я у всіх політиках», де психічне здоров'я є пріоритетним напрямом профілактики соціальних ризиків [5]. Для України актуальним стає впровадження таких програм у школи, університети, молодіжні центри, що сприятиме підвищенню соціальної стійкості та зниженню рівня тривожності серед підлітків і студентів.

3. Необхідність психічного виховання для загальної стійкості. В умовах постійного інформаційного навантаження, воєнних загроз та соціальних трансформацій молодь переживає високий рівень емоційного напруження. Відсутність психологічної підтримки може призводити до депресій, втрати мотивації, професійного вигорання навіть на початкових етапах кар'єри [6]. Тому психічне виховання має бути не епізодичним заходом, а системним

процесом, який формує психологічну грамотність, культуру спілкування, здатність розпізнавати власні емоції та конструктивно їх виражати [7].

4. Взаємозв'язок психічного та фізичного здоров'я. Дослідження свідчать, що психологічна стабільність безпосередньо впливає на фізіологічні процеси в організмі: рівень стресу змінює гормональний баланс, що впливає на імунну систему, серцево-судинну діяльність, сон та обмін речовин [8]. У свою чергу, фізична активність і здоровий спосіб життя покращують психічний стан через вироблення ендорфінів, серотоніну, дофаміну — гормонів радості й задоволення [9]. Такий двосторонній взаємозв'язок підтверджує необхідність інтегрованого підходу до виховання молоді, де фізичне та психологічне здоров'я формуються одночасно.

5. Психологічна освіта як інвестиція у майбутнє. Запровадження обов'язкових елементів психологічної освіти у шкільну та університетську програми сприятиме підвищенню рівня стресостійкості, комунікативних навичок і готовності до викликів сучасного життя [10]. Молодь, що володіє знаннями про свої психічні процеси, краще справляється зі змінами, не втрачає мотивації і зберігає віру у власні сили навіть у кризові періоди. Це фундамент не лише індивідуального благополуччя, а й колективної психологічної стабільності суспільства.

6. Психологічне виховання у контексті європейських цінностей. Європейська спільнота приділяє значну увагу розвитку компетентностей добробуту (well-being), де важливою складовою є усвідомленість, емпатія, саморегуляція та соціальна відповідальність [11]. Психологічне виховання молоді в Україні має стати шляхом до формування зрілої, відповідальної особистості, здатної до міжкультурного діалогу, толерантності та збереження внутрішньої рівноваги в умовах глобальних викликів.

Висновки. Психологічне виховання молоді - це не лише допоміжний напрям освіти, а стратегічна основа розвитку держави, орієнтованої на європейські стандарти життя. Інтеграція психологічних знань у систему виховання та навчання сприятиме збереженню здорової спадщини, підвищенню рівня довіри, впевненості, емпатії та соціальної згуртованості. Формування психічної культури молодого покоління — це інвестиція у стійке, духовно зріле та здорове суспільство майбутнього.

Література.

1. Андрущенко В. Психологічна культура особистості в контексті сучасної освіти // Освіта і суспільство. – 2022. – № 3. – С. 45–51.
2. Бех І. Д. Виховання особистості: Сходження до духовності. – К.: Либідь, 2020. – 312 с.
3. Левченко І. Формування емоційного інтелекту в молоді як чинник

психологічного здоров'я // Психологія і педагогіка. – 2021. – № 2. – С. 78–85.

4. European Commission. Mental Health Strategy 2023–2030. – Brussels: EU Publications, 2023.

5. WHO. Mental Health Action Plan 2023–2030. – Geneva: World Health Organization, 2023.

6. Карамушка Л. М. Психологічна підтримка молоді у кризових умовах. – К.: Інститут психології НАПН України, 2021. – 198 с.

7. Сидоренко О. Розвиток стресостійкості студентів засобами психологічної освіти // Молодь і ринок. – 2022. – № 4. – С. 33–39.

8. Sapolsky R. M. Why Zebras Don't Get Ulcers. – New York: Holt Paperbacks, 2018. – 384 p.

9. Ratey J. Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain. – New York: Little, Brown, 2013. – 304 p.

10. Данилюк І. Інтеграція психологічної освіти у сучасну систему навчання // Освіта регіону. – 2022. – № 1. – С. 91–96.

11. OECD. Skills for Social Progress: The Power of Social and Emotional Skills. – Paris: OECD Publishing, 2015.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ФУТБОЛІ ТА ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЗГІДНО З РЕКОМЕНДАЦІЯМИ ФЕДЕРАЦІЙ ФУТБОЛУ УГОРЩИНИ (MLSZ), УКРАЇНИ (УАФ) ТА ЄВРОПЕЙСЬКОЇ АСОЦІАЦІЇ ТРЕНЕРІВ

Теремі Ласло

здобувач другого магістерського рівня вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт ДВНЗ «Ужгородський національний університет», м. Ужгород, Україна

Сивохоп Едуард Миколайович

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури ДВНЗ «Ужгородський національний університет», м. Ужгород, Україна

Постановка проблеми. Система підготовки юних футболістів у країнах Європи, зокрема в межах програм UEFA Grassroots [5], базується на принципах доступності, поступового розвитку рухових навичок та багаторічного планування підготовки. У концепції UEFA Grassroots Development Programme [6] наголошено на необхідності поетапної побудови тренувального процесу

залежно від віку та фізіологічної зрілості спортсменів. Підхід орієнтується на розвиток фундаментальних моторних навичок у віковому діапазоні 6–12 років, з подальшим переходом до спеціалізованого футбольного тренування у 13–15 років [11].

Мета дослідження полягає у порівняльному аналізі системних принципів побудови тренувального процесу у футболі, розроблених на основі рекомендацій Федерації футболу Угорщини (MLSZ), Української асоціації футболу (УАФ) та Європейської асоціації тренерів, для удосконалення методики підготовки спортсменів.

Виклад основного матеріалу. Угорська федерація футболу MLSZ (Magyar Labdarúgó Szövetség) [7] впроваджує багатокomпонентну систему підготовки, у якій тренувальний процес структуровано згідно з концепцією *Bozsik-program*. Програма передбачає інтеграцію функціональної підготовки, розвитку когнітивних здібностей і тактичного мислення через ігрові моделі з короткими інтенсивними серіями вправ [8,9]. У методичних матеріалах MLSZ наголошується на необхідності поєднання класичних техніко-тактичних завдань із координаційними та функціональними навантаженнями, що відповідає вимогам сучасного європейського футболу [7].

Дослідження під керівництвом Hansen, Müller і García-López (2020) [11] фіксує домінування змішаних тренувальних моделей у клубних академіях ЄС, де темп, мобільність і багатofункціональність гравця визнаються ключовими показниками ефективності. У публікаціях Rössler et al. (2021) [10] зазначається, що розвиток юних гравців у провідних академіях Бундеслиги та Ла Ліги здійснюється на основі структурованої періодизації, яка включає функціональну підготовку як базовий компонент.

У програмах дитячо-юнацьких спортивних шкіл України, за даними аналізу методичних джерел та публікацій українських авторів [2, 3], тренувальний процес все ще в значній мірі ґрунтується на традиційних підходах із домінуванням загальнофізичної та технічної підготовки. Традиційна модель характеризується меншою інтеграцією функціональних багаторівневих навантажень і обмеженим застосуванням змішаних форматів тренування, що активно використовуються у MLSZ та UEFA Grassroots [5, 7].

Порівняння стандартів свідчить про тенденцію європейських шкіл до впровадження тренувальних систем, орієнтованих на розвиток комплексної фізичної готовності з акцентом на функціональний тренінг, ігрове мислення та адаптивність до змінних тактичних ситуацій. Угорська модель MLSZ демонструє поєднання теоретичних засад UEFA Grassroots із національною адаптацією, що забезпечує високий рівень координаційної, швидкісно-силової та ігрової підготовленості молодих гравців. Аналіз демонструє доцільність

адаптації ефективних компонентів європейських та угорських тренувальних структур у вітчизняну систему підготовки футболістів вікової категорії 13–14 років [5, 7]. Федерація футболу Угорщини (MLSZ) реалізувала стратегію «Десятиліття відродження» (2010–2020), спрямовану на всебічний розвиток футболу на національному рівні. Основна увага приділялася залученню широких верств населення до футболу, включно з дітьми, підлітками та жінками. Масовий футбол розглядався як інструмент популяризації гри, створення бази для формування талановитих гравців та виховання спортивної культури серед молоді. Програми навчання для вчителів фізичної культури і тренерів дозволили охопити значну кількість молодих гравців на ранніх етапах розвитку, що сприяло зростанню кількості зареєстрованих учасників. [7. 8].

Інфраструктурні проекти передбачали будівництво та модернізацію стадіонів, тренувальних полів і спортивних баз у містах та селах. Створення понад тисячі нових футбольних полів, ремонт існуючих майданчиків та оснащення їх сучасним обладнанням забезпечили доступність занять для різних верств населення і підвищили рівень тренувальної підготовки. Такі заходи створили умови для системного розвитку футболу та підтримки дитячо-юнацьких академій.

Підвищення кваліфікації тренерів здійснювалося через впровадження нових навчальних програм, сертифікаційних курсів і спеціалізованих семінарів. Акцент робився на підготовку фахівців для роботи з молодими гравцями, оскільки якість тренерської роботи визначає ефективність розвитку технічних і тактичних навичок спортсменів. Система оцінювання ефективності тренувального процесу дозволяє виявляти талановитих тренерів та контролювати прогрес гравців.

Впровадження сучасних технологій стало важливим аспектом підвищення ефективності підготовки команд. Використання спеціалізованих систем для запису та аналізу матчів, цифрових платформ для тактичного тренінгу та моніторингу фізичних показників гравців дозволило отримувати точну інформацію про стан команди та здійснювати на її основі адаптацію тренувального процесу. Такий підхід сприяє оптимізації навантажень, підвищенню результативності та зменшенню ризику травм.

Розвиток жіночого футболу став пріоритетним напрямком. Було збільшено кількість зареєстрованих гравців, створено окремі чемпіонати та вікові категорії для дівчат, що сприяло підвищенню рівня гри та залученню нових учасників. Досягнення планових показників щодо зростання кількості гравців та тренерів забезпечує системне розширення жіночого футболу на всіх рівнях.

Стратегія передбачає сталий розвиток та довгострокове планування.

Ресурси розподіляються з урахуванням ефективності та впливу на розвиток футболу, що дозволяє забезпечити сталість ініціатив та досягнення стратегічних цілей. Такий підхід сприяє комплексному підходу до формування тренувальних програм, інтеграції науки та технологій, а також розвитку інфраструктури і людського потенціалу.

Загалом, реалізація стратегічних ініціатив MLSZ призвела до значного підвищення якості підготовки гравців, розвитку інфраструктури та тренерського складу, а також створила умови для стабільного розвитку футболу в Угорщині на майбутні роки.

Українська асоціація футболу (УАФ) активно розвиває тренувальний процес в Україні, орієнтуючись на міжнародні стандарти та практики. Програми підготовки тренерів відповідають вимогам UEFA та включають курси для внутрішньо переміщених осіб. Завдяки цим ініціативам підвищується рівень кваліфікації тренерів, які працюють з дитячо-юнацькими та аматорськими командами, вдосконалюються професійні навички та підвищується ефективність тренувального процесу.

УАФ здійснює розвиток дитячо-юнацького футболу шляхом створення академій та навчальних центрів для молодих гравців [2, 3, 4].

Центри розвитку футболу забезпечують доступ до сучасних методик тренувань, навчання під керівництвом досвідчених фахівців, систематичну підготовку та участь у внутрішніх та міжнародних змаганнях. Завдяки цьому забезпечується формування технічних, тактичних і фізичних навичок, а також виховання командного духу та спортивної культури серед молоді.

Покращення інфраструктури здійснюється через реконструкцію та модернізацію стадіонів і тренувальних баз. Оснащення сучасним обладнанням і створення умов для регулярних тренувань сприяють підвищенню якості підготовки гравців і розвитку футболу на всіх рівнях. Створення надійної інфраструктури забезпечує стабільний доступ до тренувального процесу та сприяє впровадженню високих стандартів підготовки.

Активна співпраця з міжнародними організаціями, зокрема UEFA, дозволяє впроваджувати передові методики та обмінюватися досвідом. Спільні проекти з європейськими футбольними федераціями спрямовані на підвищення тренерської майстерності, інтеграцію сучасних технологій у підготовку команд, а також на розвиток дитячо-юнацького та аматорського футболу. Такий підхід дозволяє підвищувати якість тренувального процесу, формувати системну підготовку та стимулювати сталий розвиток футболу в Україні.

UEFA визначає принципи тренувального процесу [3, 4, 5, 6], що включають індивідуальний підхід, комплексний розвиток, безперервне навчання тренерів та стандарти інфраструктури тренувальних центрів.

Інтеграція науки та сучасних технологій дозволяє здійснювати відеоаналіз матчів, відстежувати фізичні навантаження та прогнозувати ризик травм, що оптимізує індивідуальні та командні тренування.

Комплексний розвиток передбачає поєднання технічних, тактичних, фізичних та психологічних аспектів підготовки, що забезпечує гармонійний розвиток футболістів і їхню адаптацію до різних ігрових ситуацій. Програми Grassroots та Youth Development Framework [5, 6] визначають компетенції, які необхідно розвивати на різних етапах підготовки, а також передбачають систематичну оцінку прогресу гравців.

Безперервне навчання тренерів реалізується через ліцензовані курси UEFA (C, B, A, Pro) [4], участь у семінарах та конференціях, що дозволяє впроваджувати інноваційні методики та підвищувати рівень командної гри. Інфраструктура тренувальних центрів відповідно до вимог UEFA забезпечує наявність сучасних футбольних полів, тренажерних залів, медичних та відновлювальних приміщень, що створює стабільні умови для розвитку гравців та системної підготовки команд.

Література.

1. Спортивні ігри з методикою викладання (футбол): навч.-метод. посібник / укл. Ю.Ю. Мосейчук, С.В. Дарійчук. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю.Федьковича, 2022. 288 с.

2. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ, 2013. 105 с.

3. Освіта через спорт: місія Української асоціації футболу. URL: <https://fcbrovariya.com.ua/ukrayinska-asocziacziya-futbolu/>.

4. УАФ презентувала регіонам нову програму тренерської освіти с та d дипломів. URL: [HTTPS://UAF.UA/ARTICLE/52713](https://UAF.UA/ARTICLE/52713).

5. UEFA (2023). UEFA Grassroots Charter. Edition 2023. URL: https://editorial.uefa.com/resources/028b-1a8000ab4813-8294900416bd-1000/uefa_grassroots_charter_2023_edition_en.pdf?utm_source=chatgpt.com.

6. UEFA (2021). UEFA Training Guidelines for Youth Players. URL: https://www.uefa.com/development/grassroots/grassroots-programmes/?utm_source=chaygpt.com.

7. MLSZ (2020). Bozsik-program kézikönyv. Magyar Labdarúgó Szövetség URL: <https://bozsikprogram.mlsz.hu/>.

8. Kovács Z. A modern youth training system must combine tactical education with movement variability and functional strength development to reflect the demands of contemporary football. Budapest: Hungarian Football Federation (MLSZ); 2019. 45 p.

9. Horváth M, Mészáros J. Modern youth training systems: Integrating functional strength and movement variability. *Journal of Sports Science and Coaching*. 2020;8(3):112–126. DOI: 10.2478/jssc-2020-0012.

10. Rössler, R., et al. (2021). European elite academies increasingly adopt a mixed training model integrating functional performance drills with high-speed decision-making tasks. *Science and Medicine in Football*, 5(3), 234–241.

11. Hansen, D., Müller, L., & García-López, J. (2020). Adaptation of training processes to the cognitive-physical profile of adolescents is a determining factor for successful long-term preparation. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 15(5), 623–630.

УДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ НА ОСНОВІ ЄВРОПЕЙСЬКОГО ДОСВІДУ

Шанта Ілля Іванович

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю А4
Середня освіта (Фізична культура), ДВНЗ «Ужгородський національний
університет», м. Ужгород, Україна*

Шанта Іван Федорович

*старший викладач кафедри теорії та методики фізичної культури ДВНЗ
«Ужгородський національний університет», м. Ужгород, Україна*

Постановка проблеми. Фізична культура, спорт і виховання людини – невід’ємні характерні ознаки цивілізаційного розвитку людства. Вони дають змогу людині будь-якого віку проявити себе в усіх сферах суспільного буття. Ця можливість, в першу чергу, залежить від самої людини та обставин, створених суспільством і державою для їх всебічного і гармонійного розвитку на благо собі та країні. У цій пов’язі та взаємовідносинах обидва суб’єкти мають усвідомити мудрість древніх: «*Mens sana in corpore sano*» (лат. – «У здоровому тілі – здоровий дух»).

Ця діалектична єдність повинна стати в національній системі фізичної культури і спорту формулою виховання та формування особистості. Ефективність її реалізації залежить від державної політики та відповідних інституцій. Сьогоднішній стан даної проблеми бажає кращого вирішення. З метою виходу його із стагнації, поліпшення та вдосконалення одним із шляхів є використання міжнародного досвіду та його адаптації до наявної на сьогодні вітчизняної системи.

Сьогодні стан зайнятості фізичною культурою і спортом, фізичної

зайнятості населення світу взагалі є однією з ключових проблем, вирішення якої потребує комплексного підходу, пошуку нових форм, врахування здобутків минулого та впровадження сучасного досвіду інших країн. За даними ВООЗ, близько 27,5 процента дорослих у світі не досягають рекомендованих норм руху, що призводить до збільшення ризику серцево-судинних, метаболічних та психічних захворювань [1, 2]. Україна не є винятком: близько 60 відсотків її громадян ведуть малорухливий спосіб життя; наявний низький рівень культури спорту; недостатній розвиток інфраструктури, що є вагомими чинниками формування соціальних бар'єрів на шляху популяризації фізичної активності. А тому дане дослідження не викликає заперечення як в плані методології, так і науково-практичного значення.

Аналіз літературних джерел, на які опираються автори. У вітчизняній науці комплексного дослідження по використанню європейського досвіду в напрямі фізичної культури і спорту відсутні. Кожен дослідник, зокрема, В. Базенко, Н. Бондарчук, Н. Долгова, Н. Дутчак, Є. Карабанов, Т. Круцевич та інші, обирає свій аспект досвіду.

Метою нашого дослідження є аналіз підходів європейських країн до розвитку фізичної культури та спорту; здійснення порівняльної характеристики державних і громадських моделей підтримки фізичної активності людини в європейських країнах, зокрема, Фінляндії, Великої Британії, Німеччині та Данії; акцентуалізація на досвіді даних країн та можливість його адаптації до українських умов для підвищення рівня рухової активності громадян та зміцнення їхнього здоров'я.

Виклад основного матеріалу. Сучасна система фізичної культури і спорту в Україні перебуває у незадовільному стані та потребує трансформації з урахуванням досвіду країн Європи. Незважаючи на наявність державних програм та нормативних актів, рівень фактичного залучення населення до регулярної фізичної активності залишається низьким. Основні проблеми полягають у недостатній координації між секторами освіти, охорони здоров'я та місцевого самоврядування, а також у відсутності сталої інфраструктури для масового спорту.

В освітніх закладах переважає формальний підхід до фізичної культури: уроки часто проводяться за застарілими програмами, без урахування інтересів дітей, незважаючи на вдосконалення різних рівнів в системі освіти. У багатьох школах відсутні умови для активних перерв чи занять на відкритому повітрі. Крім того, соціальні стереотипи та не завжди обґрунтовані економічні обмеження знижують мотивацію як у молоді, так і дорослих громадян до занять спортом.

Вийти із такого стану нам подають приклад країни Європи. Вони

демонструють різні моделі підтримки фізичної активності. У Фінляндії програма «Schools on the Move» інтегрувала щоденний рух у навчальний процес, забезпечивши підвищення фізичної витривалості учнів [3]. Британська ініціатива «The Daily Mile» стала прикладом маловитратної та ефективної стратегії підвищення активності серед дітей [4, 5]. Дослідження ефективності програм засвідчують, а саме: короткі рухові інтервенції сприяють покращенню концентрації уваги, поведінки та поліпшення навчальних результатів [6, 7].

На мережі спортивних клубів, що виступають не лише осередками спорту, а й громадської взаємодії, базується німецька система «Vereinswesen» [6, 7]. Данія свою урбаністичну політику зосередила на розвиток велосипедної інфраструктури і створенні безпечного середовища для активної мобільності, що має позитивний вплив на здоров'я населення та схвально зустрінута ним. Розвиток велосипедної інфраструктури і реалізація концепції «Green Waves» забезпечили умови для безпечного та зручного пересування містом, що стимулює щоденну фізичну активність населення. Такі рішення довели, що урбаністичні інновації можуть мати безпосередній вплив на стан здоров'я та рівень активності громадян. У нас цей напрям, вважають деякі українські керівники є лише модним трендом, а не суспільною необхідністю. Така хибна оцінка накладає відбиток на його реалізацію.

Результати дослідження переконують, що ефективність системи фізичної культури в європейських країнах зумовлена інтегрованим підходом до формування рухової активності. Навіть короткі активні перерви в межах фінської програми «Schools on the Move» призводять до зростання рівня витривалості учнів і покращення психоемоційного стану. Учителі відзначають рівень підвищення активності дітей та мотивації до навчального процесу, що підтверджує взаємозв'язок між фізичною активністю та когнітивним розвитком [3].

Зважаючи на результати програми «The Daily Mile» Великої Британії, котра стала масштабним соціальним рухом, який охопив тисячі шкіл країни. Завдяки регулярним 15-хвилинним пробіжкам або швидким прогулянкам рівень активності учнів зріс майже на третину, а результати тестів з фізичної витривалості покращилися [4, 5]. Принципова особливість цієї програми – її простота та відсутність необхідності в додатковому фінансуванні, що робить її універсальною.

Функціонування і результати німецької програми та її досвід підтверджують, що спортивні клуби («Vereinswesen») можуть бути не лише місцем тренувань, а й соціальною інституцією. Клуби виступають платформою для комунікації, взаємодопомоги та виховання здорових звичок у громаді. Їх

підтримка з боку муніципалітетів дозволяє зробити спорт доступним і масовим для різних вікових і соціальних груп [6, 7]. Такий підхід, на жаль, у вітчизняній системі відсутній.

Особливої уваги заслуговують ініціативи, спрямовані на усунення гендерних бар'єрів у спорті. Кампанія «This Girl Can» у Великій Британії змінила сприйняття спорту серед жінок, показавши, що фізична активність доступна кожному. Вона довела ефективність комунікаційних стратегій у подоланні соціальних упереджень і підвищенні рівня участі жінок у масовому спорті.

Країни Європи довели, що фізична культура розглядається не як окрема сфера, а як складова програма комплексної політики громадського здоров'я. Її результативність визначається щоденністю руху, доступністю інфраструктури, позитивним соціальним контекстом і є свідченням турботливого ставлення до громадян своєї країни.

Висновки. Досвід європейських країн доводить, що розвиток фізичної культури потребує комплексного підходу, який поєднує освіту, урбаністику, охорону здоров'я та комунікаційну політику в одне ціле. Для України пріоритетними напрямками є впровадження щоденних активних перерв у школах, розвиток клубного спорту, інтеграція велосипедної інфраструктури у міське середовище та запровадження практики медичних «рецептів на рух». Реалізація цих заходів сприятиме підвищенню рівня рухової активності населення та зміцненню національного здоров'я, яке за час російсько-української війни значно погіршилося у різного роду і віку населення України.

Фізична культура і спорт мають і надалі залишатися складовою загальної культури в сьогоднішній Україні як важливий напрям по зміцненню здоров'я людини, формуванню здорового способу життя, розвитку інтелектуальних, фізичних, моральних, вольових та інших здібностей людини. Зволікання з вирішенням проблеми на державному, регіональному та місцевому рівнях неприпустиме, оскільки це означатиме втрату здоров'я населення – творця матеріальних благ, духовних і культурних цінностей.

Література.

1. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: WHO, 2020.
2. Bull F. C. et al. 2020 WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. *British Journal of Sports Medicine*. 2020. 54(24):1451–1462.
3. Finnish Schools on the Move. About us. 2010–2025. URL: <https://schoolsonthemove.fi/about-us/>.
4. Daly-Smith A. et al. A systematic review of the effect of The Daily Mile. *PLOS ONE*. 2022. 17(11): e0277375.

5. Morris J. L. et al. The Daily Mile: Acute effects on children's cognitive function. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2021. 24(7):678–683.
6. Breuer C., Feiler S. (eds.). *Sports Clubs in Germany: Ninth Wave of the Sport Development Report: 2023–2025*. Bonn: BISp/DOSB, 2025.
7. Deutsche Sporthochschule Köln. *Sport Development Report 2023–2025*. Cologne, 2025.